

## 90歳の壁を五つの「活」で

さあこれからだ

70代で介護が必要になる人がいる一方で、80歳になっても旅をしたり、アクティブに生活を楽しんだりしている人がいる。この差はいったいなんなのだろうか。

老い方には、その人の生活習慣、環境、生き方が大きく影響する。個人差がとても大きいのだ。そこに加えて、この数年間のコロナ生活は個人差を広げてしまった。

ニッセイ基礎研究所の「新型コロナウイルスによる暮らしの変化に関する調査」では、70代で外出頻度が週1日以下の人の割合は、コロナ前には約8%だったのが、コロナ後には約22%に増加した。

外出が減れば当然、活動も減り、体力も低下していく医療費が高く不健康問題を抱えていた佐賀県で鎌田塾を開き、筋トレを行うと同時に、社会的虚弱にならないよう、感染に注意しながら買い物やウォーキングをするように勧めた。佐賀県女性はずいぶん、国民健康保険中央会の発表で健康寿命日本一になった。アクティブな生活が大事なのだ。

現状でも85歳以上になると、約6割の人が要支援・要介護になるが、このままではコロナが収まっても、要支援・要介護の高齢者がさらに増えるのではないかと心配している。「90歳の壁」は、50年近く健康づくり運動に取り組んできたばかりにとっても、手ごわい壁だ。ただ長生きするだけなら、それなりに長生きできる時代になった。でも、90歳を過ぎてもピンピン元気に生活するには五つの極意がある。

- ① **腸活** がんの予防やコロナの感染症の重症化を防ぐには免疫力が大事だが、その免疫機能の中枢は腸にある。腸では幸せホルモンといわれるセロトニンがつくられるので、腸が元気だとストレスに強くなり、幸せ感も強まる。腸と脳は「脳腸相関」といわれるつながりがあり、心の安定や認知機能などにも、腸の健康が一役買っている。発酵食品や食物繊維をとり、腹式呼吸をして自律神経を整えることをお勧めしたい。
- ② **脳活** 認知症は、90歳を過ぎると急激に増え、男性では2人に1人、女性では3人に2人が発症するといわれている。歩幅が狭くなると男性で2.3倍、女性で5.8倍、認知症リスクが高くなるため、ウォーキングの際は幅広歩行や速歩きを取り入れたい。
- ③ **脈活** 血管を若々しく、血液の流れをよくすることを「脈活」と名付けた。血管を老化させるものは、高血圧や糖尿病、肥満。その結果、太い血管に問題がおこると脳卒中や心筋梗塞など、命や生活の質に大きくかかわる病気をおこす。1人の体に走る血管の総距離は地球2周半の10万キロといわれる。そのうち9割は毛細血管。皮膚のしわ、冷え、むくみなども毛細血管の老化が原因である。血管の若返りには、抗酸化力をもつ野菜をとること。推奨される1日の野菜摂取量は350グラムだが、多くの人は50グラム不足している。野菜たっぷりのみそ汁や野菜ジュースをとり、運動習慣をつけると血管はしなやかさを保ち、血流もよくなる。
- ④ **眠活** 睡眠は体や脳を休めるために重要であり、健康の基本だ。だが日本では睡眠不足の人が多く、睡眠の前半に訪れる深い睡眠のときに分泌される成長ホルモンは筋肉や骨の量を増やし、代謝を調節する。細胞が修復されるため肌なども若返る。睡眠の後半には、コルチゾールが分泌され、体に蓄えられたブドウ糖や脂肪をエネルギーに変えてくれる。寝るだけダイエットだ。また、いい睡眠は記憶を定着し、感情も整理してくれる。一晩寝ると、いやなことやどうでもいいことは自然に忘れられるのだ。眠活にいいのは、朝太陽に当たること、日中に運動すること、時々腹式呼吸をして自律神経のバランスを保つことだ。

⑤ **筋活・骨活** 90歳になってもスイスイ歩けるようにするには、筋肉や骨が大切というのは言うまでもない。だが、それだけにとどまらないのが、筋活・骨活の効果だ。ぼくは**骨活かかと落とし**を毎日している。骨密度130%で若い人にも負けていない。

腸の働きをよくする「腸活」や認知症予防の「脳活」にも、睡眠の質を高める「眠活」にも、そして血管を若返らせる「脈活」にも、運動が密接に関係していることがわかった。つまり、もっとも重要な土台は、筋活・骨活なのだ。

3月末に出版した「介護の世話にならない鎌田式『90歳の壁』を元気に乗り越える5つの極意」(エクснаレッジ)でぼく自身が実践している筋トレを紹介した。これらの五つの「活」に注目することで、認知症にも寝たきりにもならず、90歳の壁をピンピン越えていく人を増やしたいと思っている。

#### 「**骨活かかと落とし**」

- ① 足を肩幅に開いて立つ
- ② かかとを上げつま先立ちになる
- ③ さらにかかとを上げ背筋をピンと伸ばす
- ④ かかとをストンと落とす。これを10回くりかえす。