

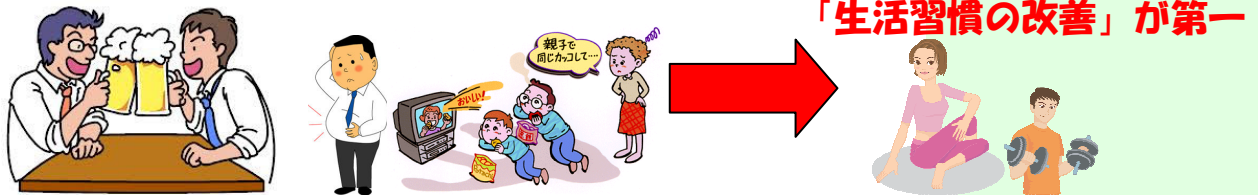
健康寿命は、ライフスタイルで大きく変わる

「人の一生は遺伝子によって決まっている」と考える人は少なくないようです。

確かに遺伝子には生態に関するあらゆる情報が書き込まれていますが、寿命を左右する病気の発症やその程度、老化のレベルまで遺伝子が決定しているわけではありません。

最近の研究でも遺伝子は老化の原因のひとつには違いないが、遺伝子が影響するのは、多くて3割程度と考えられています。つまり個々の寿命は、「環境」をよくすることで延ばすことができるといえるのではないのでしょうか。

運動と食事を中心にライフスタイルを見直しこれからの長い人生を快適にすごすためにベストの「環境」を作り出す努力をしましょう。



(参考文献 老化判定&アンチエイジング から)

あなたのからだ本当は何歳？（その1:筋年齢について）

発達した交通機関と車社会の恩恵を受け、便利な世の中になった一方で、運動不足の人の割合は確実に増加しています。日常生活では40歳を過ぎると筋肉の萎縮は年間1%の割合で進行すると言われており、70歳を超えると筋肉量は最盛期の3~4割は衰えてしまいます。寝たきりの原因を考えると筋肉の衰えは大変重要な問題です。

最近とみに車に乗る機会が増えていませんか？ 車での送り迎えは確かに快適かもしれませんが、体にとってはあまり良いことではありません。特に女性は男性よりもともと筋肉量が少ないので同じ割合で筋肉が減ってしまうと寝たきりになる確率も高くなります。もし転倒や病気など、何かのきっかけで一度寝たきりになってしまうと、筋肉の萎縮は2日で1%と加速度的に悪化してしまいます。「どうせ先のことだ」とか、「他人事だ」と思っていないですか？ そうなってからでは遅いのです。30、40歳代のころから予防のための努力をすることが大切です。

まずは筋肉年齢を測定しましょう。アンチエイジングドックでは握力などの筋力測定や体組成計による電気抵抗の変動から筋肉量を測定し、筋年齢を評価します。分かりやすくいうと、現在の日本人の中で何歳くらいの平均値に相当するかを表しています。

「早く始めれば早いほどよく貯まるのがお金と筋肉。辛抱強くコツコツため続ければ老後に幸せをもたらしてくれるでしょう!! 貯筋 貯筋!!」(玉井)