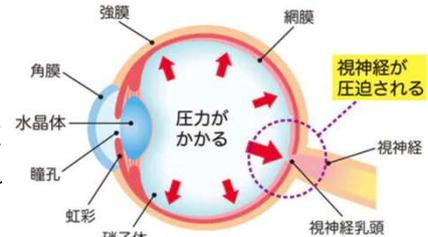


前回6号まで「**筋肉は裏切らない**」。それは最期まで「**自力で！歩いて！トイレができる！**」生涯のため、とお話ししてきました。

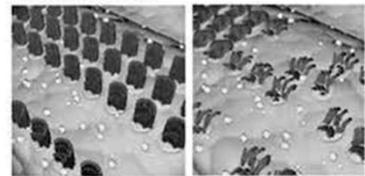
とは言え、加齢とともに必然的に弱っていく部位、**日頃から維持・予防**の努力が必要な事があります。今回**6つ**について注意喚起させていただきます。・・・喫煙は百害のみなのでここでは省かせていただきます。

【**眼**】特に怖いのは**緑内障**です。視力を失うのは生涯、健康・元気に過ごしていくには致命的になります。しかも困るのは、目は二つあり、片方の悪化が進んでも、**もう片方がカバー**して日常生活では支障を感じにくい＝**発見が遅れる**ことにあります。**眼圧が高まる**（21mmHg～）ことが大きな要因になるようですが、鍛えて治すのは**不可能**です。そうならないためには、やはり眼科での**定期検診で眼圧と視野の検査**が必須です。眼圧上昇を抑える目薬で日々予防に努めるのが自身ができる最善策ですね。



【**耳**】こちらにも加齢には勝てません。幸い**補聴器**の性能・デザインが進んできているので難聴をカバーすることはできるようになっていますが。特に大きな原因は「**内耳：蝸牛の有毛細胞劣化**」。これも回復不能です。加齢には逆らえません。ところがそれを**加速させる日常生活**が増えています。若い方から多くの方々が利用している「**イヤホン**」です。確かにその場は便利（利用しているランナーも多い）ですが、有毛細胞を必要以上に使うことになり、劣化を促進します。できうる限り使用は控えるべきではないでしょうか？

有毛細胞の画像



【**歯と口腔**】最期まで「歩ける」ためには、「**口で食べれる**」状態も維持したいですね。**虫歯、歯周病**は避けないとはいけません。歯磨きは皆さんされていると思いますが、いくつかの道具を使っていますか？**普通**だと、歯ブラシと歯磨き粉の**2種**でしょう。しかし、歯間清掃はそれだけでは厳しいです。私は**7つ道具**を使い分けています。**歯ブラシ2種**（普通と歯間用）、**歯磨き粉2種**（朝:普通用と夜:歯茎用）**歯間専用2種**（歯間ブラシとフロス）、そして**マウスウォッシュ**です。また「食べる目的」だけではありません。「**メタボリック・ドミノ**」という言葉聞いたことはありますか？



口腔健口が不十分なままですと「**レッドコンプレックス**」（Pg菌Tf菌Td菌等）が口から体内に入り込み**生活習慣病や感染症**を引き起こす可能性が大です。さらに歯磨き7つ道具を駆使すると同時に、就寝中に口腔で繁殖した菌を体内に入れないうえにも、**朝**起きたら最初に「**高速クチュクチュウがい**」で口腔を綺麗にしてから水を飲む習慣、も肝要です。ただ日々習慣にしているでも必ず「**漏れ・不十分**」はあります。3～4か月ごとの**歯科定期診察**は欠かせないと思います。



【睡眠】 睡眠時間は先進国で一番短く、それが生産性の悪さに繋がっているとも言われています。良い睡眠を取るために、入浴方法・カフェインコントロール・照明等常識になっています。副交感神経を優位にするのが目的です。ひとつお薦めなのが寝入る際のルーティンです。足先と手指先を精一杯背伸びして、その後完全脱力する。これを深呼吸しながらゆっくり数回行うとかなり寝入りは良くなると思います。またパワーナップ（午睡）も瞬間で脳がスッキリになりその後の生産性もUPします。お薦めです。



【食事】 ここでは「健腸」に良い食事を是非お薦めしたいです。それは「まごわやさしい+ヨオ」を意識した食事です。内容は図を参照ください。人間の免疫力の7割は腸で生まれていると言われています。「特定の食材がいい！」と偏重しないで、1日3食を通じて食を楽しみながら免疫力を高めていきたいですね。

ま	ご	わ	や	さ	し	い
まめ	ごま	わかめ	やさしい	さかな	しいたけ	いも
主な食品 納豆 ピーナッツ 豆腐 味噌	主な食品 黒ごま 白ごま	主な食品 わかめ こんぶ ひじき のり	主な食品 緑黄色野菜 淡色野菜	主な食品 魚全般 特に「小魚」	主な食品 しいたけ しめじ えのき まいたけ	主な食品 じゃがいも さつまいも 里芋 山芋
主な栄養素 良質な タンパク質源	主な栄養素 ビタミン ポリフェノール	主な栄養素 ミネラル 食物繊維	主な栄養素 ビタミン 食物繊維	主な栄養素 カルシウム	主な栄養素 食物繊維 ビタミン ミネラル	主な栄養素 食物繊維 ビタミン ミネラル

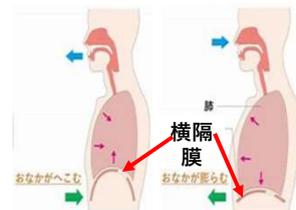
ヨ	オ
ヨーグルト	オリゴオイル
乳酸菌や ビフィズス 菌などの プロバイオ チクスを豊 富に含む。	リイノ酸や ビタミンE、 ポリフェノ ール豊富。 悪玉コレス ロールを減ら し、 善玉コレス ロールを維持
タンパク質、 カリウム、 ビタミンB群	

【呼吸】 文字通り「吐いて、吸う」が呼吸の基本です。運動・ストレッチの際もストレスが溜まった時も、息を吐くことを意識しましょう。まず腹式呼吸です。お腹を意識的に凹凸させて横隔膜を上下させるのですが、意識的に吐いて吸うのではなく、横隔膜の上下によって自然と空気が出入りすることが副交感神経をより刺激してくれ、落ち着きます。

また天風式クンバハカ法(※)もお薦めです。肩の力を抜いて肩を落としながら丹田で息を吐くことを意識して、肛門をキュッと締める、を繰り返します。ストレス対処、精神統一に役立つようです。

<腹式呼吸>

丹田を意識して吐くで凹、吸うで凸肺より横隔膜を動かす



そんなに沢山出来ないよ～、の声も聞こえそうです。でも、一つひとつの実行を積み重ねていくと日々の習慣になっていきます。最期まで「自力で！歩いて！トイレができる！」。そして毎日楽しい生活を送っていくには「今日の積み重ねの延長にしか未来はない！」（イチロー）を肝に銘じたいものですね。

(※)中村天風財団：元気が湧いてくる哲人の教え366話 中村天風1日1話より

国家資格キャリアコンサルタント
健康経営エキスパートアドバイザー
上級中高老年期運動指導士
MRKK 天造豊彦