



## なるべく元気で長生きするコツ・原則

～こんな人はこんなことをすれば元気になる～

山野美容芸術短期大学 名誉教授 博士（医学） 生山 匡 いくやま ただし

高齢者施設で“これからどのようなことをしたいですか”と記述式のアンケートをすると、ほぼ全員に共通するのが“なるべく元気で生活して、最後はなるべく迷惑かけないで逝きたい”。

自分（後期高齢者）も全く同感で、それに関わる仕事をしてきた著者は、まず二つのことを述べます。

一つは、添付資料の後半に記載のルーの法則です。古くに言われた法則ですが、今も同じです。特に最初の体の機能は“使わなければ萎縮する＝衰える”が大切で、筋力も持久力も柔軟性も機能の一つです。機能が加齢とともに衰えるのは必然ですが、何歳になっても、使えば、それなりに向上します。よく“もう年なんだから無理しないで”といえます。誰でも楽が好きだから、その言葉は心地好い言葉ですが、元気に生きるには“少し無理をする”ことが大切です。



二つ目は、元気に生きるにはよい生活習慣がベースで、特に、運動が大切です。添付資料の生活の順番以下が運動の内容です。

生活の順番を注意してほしい方は、胃腸の弱い方、マメな性格で、食事の後にじっとしていないで動き出す人です。動物は、空腹＝餌を探す＝動く、餌が取れたら食べて、空腹が満たされたら休息という順番で生活しています。その生活に適しているようからだはできていて、生理学の自律神経の理論もそれを認めています。

有酸素運動は、消費カロリーを増やし、肥満予防・改善に有効であるとともに、更に大切なのは、血液循環をよくして、身体の隅々に酸素や栄養分を送り届け、老廃物を排出する＝健康の土台を築くことになります。少し息が弾む程度のことも取り入れて実践してください。

添付資料には、左側に健康上の問題点をあげました。そうした問題がある人は、線をたどって左側の改善方法を実践してください。



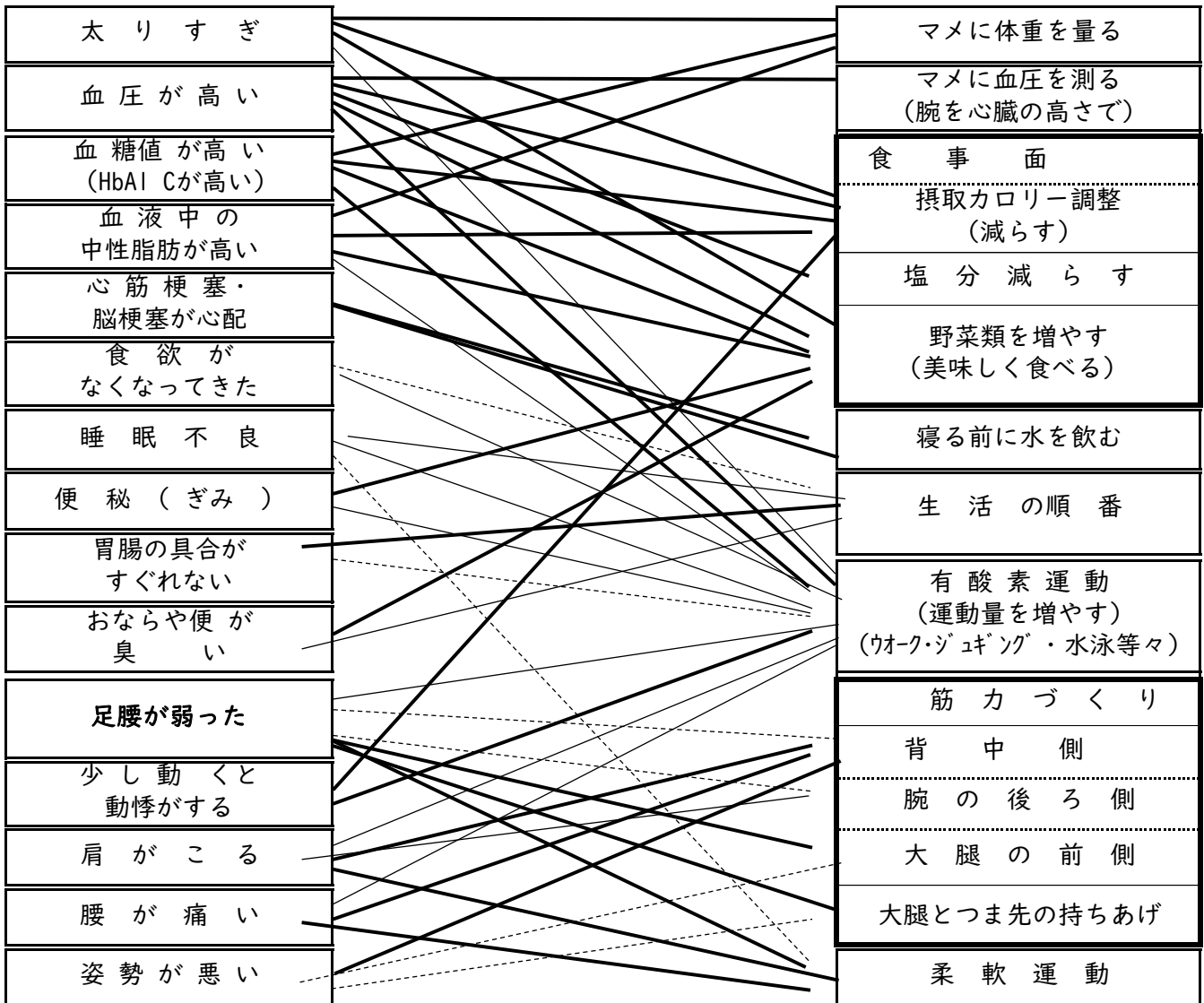
# これからの健康生活設計

(作成 生山 匡)

左側の健康上の問題があれば、右側を参考にして、健康の改善計画を具体的に立ててみましょう。

健康上の問題点

予防・維持・改善 方法



ルーの法則 (Roux's law) ① 使わなければ萎縮(退化)し  
 身体の機能は、 ② 適度に使うと発達し、  
 ③ 過度に使えば障害を起こ

Wilhelm Roux  
 ドイツの発生学者  
 1850年生、1924年没

## 行動変容5(1+4)要因

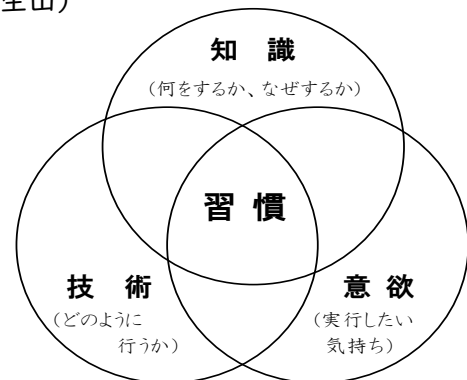
右の“習慣の育成”を言いかえると

## 習慣の育成

習慣は、「知識」「技術」「意欲」

1. 自分にとって、なぜ(Why)健康づくりが大切かに気づく(生山)  
 (以下 宗像恒次 筑波大学大学院教授)

1. 自らの本当の健康問題が何かに気づき、その問題を解決するために必要な自分の本当の欲求を充足できる行動目標に自ら気づくこと
2. その目標とする行動への動機感情が強く、それを妨げる負担感情が少ないこと
3. 自己決定する自分自身に対する不安、あきらめ、罪意識などの否定的感情がなく、自分に自信感が強いこと
4. 自己決定したことを支持、評価してくれる支援ネットワークがあること



安達淑子「ライフスタイル療法」(2001医歯薬出版)を参考にして生山作成