

暮らし
で元気に

一脳も身体も元気よく一

アンチエイジングな 暮らし方



年齢を重ねるとともに「最近、もの忘れが多くなった」「歩いていて、よくつまづく」など、脳や身体の衰えを感じている方も多いのではないのでしょうか。日常生活を少し見直すと、その違いが少しずつ変わってくるものです。脳神経外科・内科「たかせクリニック」院長・高瀬卓也さんに、いつまでも若々しく元気にご過ごするためのコツを伺いました。

人と関わり合うようにしましょう

最近、ちょっとしたことがおっくうになったりしていませんか。テレビのお守りをしたり、何もしないで、日々、ボーッと過ごしていると、老化の進行が早くなってしまいます。高瀬さんは「たとえば、献立を考えたり、着るものに気を遣ったり、ふだんの何気ないことでも良く考え、工夫して行動することが、脳の働きに大いにプラスとなります」と言います。

また、「読書やクロスワードパズル、手芸やガーデニング、パノコンなどを楽しむのもいいですね」。ただし、パノコンは夢中になって、休憩も取らず長時間…ということのないようにご注意ください。就寝前にも触らないようにしましょう。

「とくに、人と接することが大切です。たとえば、習字や囲碁、社交ダンス、合唱、絵画、模型づくり、ボランティヤなど、趣味や社会的な活動をされてはいかがですか」。仲間と一緒に何かをつくり上げていく、成し上げていくことで、創造性、感性を養い、達成感が得られます。「何か目的を持つ、興味を持つことは、人が人らしくあるための基本ですね」。いつになっても、好奇心を持っているのもいいですね。



脳神経外科・内科「たかせクリニック」
院長 高瀬 卓也さん
京都出身。昭和63年大阪医科大学卒業、医学博士。大阪医科大学助手、北野病院脳神経外科副部長、多摩綜合病院脳神経外科医長などを歴任し、平成20年11月、大阪市港区に「たかせクリニック」開院。大阪医科大学非常勤講師。
<http://www.takase-clinic.jp>



11月の新歌責任者
新歌舞伎座が上本町で新開場！！
サンケイリビングサークル特別観劇 ویژه

新歌舞伎座 新開場記念 歌舞伎見物
北島三郎
特別公演

(一) 補院院長長南
(二) ヒットバラード
北島三郎、涙の唄を…

日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
								11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	

11月12日(木)19時～21時、11月13日(金)19時～21時、11月14日(土)19時～21時、11月15日(日)10時～12時、11月16日(月)10時～12時、11月17日(火)10時～12時、11月18日(水)10時～12時、11月19日(木)10時～12時、11月20日(金)10時～12時、11月21日(土)10時～12時、11月22日(日)10時～12時、11月23日(月)10時～12時、11月24日(火)10時～12時、11月25日(水)10時～12時、11月26日(木)10時～12時、11月27日(金)10時～12時、11月28日(土)10時～12時、11月29日(日)10時～12時、11月30日(月)10時～12時、12月1日(火)10時～12時、12月2日(水)10時～12時、12月3日(木)10時～12時、12月4日(金)10時～12時、12月5日(土)10時～12時、12月6日(日)10時～12時、12月7日(月)10時～12時、12月8日(火)10時～12時、12月9日(水)10時～12時、12月10日(木)10時～12時、12月11日(金)10時～12時、12月12日(土)10時～12時、12月13日(日)10時～12時、12月14日(月)10時～12時、12月15日(火)10時～12時、12月16日(水)10時～12時、12月17日(木)10時～12時、12月18日(金)10時～12時、12月19日(土)10時～12時、12月20日(日)10時～12時、12月21日(月)10時～12時、12月22日(火)10時～12時、12月23日(水)10時～12時、12月24日(木)10時～12時、12月25日(金)10時～12時、12月26日(土)10時～12時、12月27日(日)10時～12時、12月28日(月)10時～12時、12月29日(火)10時～12時、12月30日(水)10時～12時、12月31日(木)10時～12時

11月12日(木)19時～21時、11月13日(金)19時～21時、11月14日(土)19時～21時、11月15日(日)10時～12時、11月16日(月)10時～12時、11月17日(火)10時～12時、11月18日(水)10時～12時、11月19日(木)10時～12時、11月20日(金)10時～12時、11月21日(土)10時～12時、11月22日(日)10時～12時、11月23日(月)10時～12時、11月24日(火)10時～12時、11月25日(水)10時～12時、11月26日(木)10時～12時、11月27日(金)10時～12時、11月28日(土)10時～12時、11月29日(日)10時～12時、11月30日(月)10時～12時、12月1日(火)10時～12時、12月2日(水)10時～12時、12月3日(木)10時～12時、12月4日(金)10時～12時、12月5日(土)10時～12時、12月6日(日)10時～12時、12月7日(月)10時～12時、12月8日(火)10時～12時、12月9日(水)10時～12時、12月10日(木)10時～12時、12月11日(金)10時～12時、12月12日(土)10時～12時、12月13日(日)10時～12時、12月14日(月)10時～12時、12月15日(火)10時～12時、12月16日(水)10時～12時、12月17日(木)10時～12時、12月18日(金)10時～12時、12月19日(土)10時～12時、12月20日(日)10時～12時、12月21日(月)10時～12時、12月22日(火)10時～12時、12月23日(水)10時～12時、12月24日(木)10時～12時、12月25日(金)10時～12時、12月26日(土)10時～12時、12月27日(日)10時～12時、12月28日(月)10時～12時、12月29日(火)10時～12時、12月30日(水)10時～12時、12月31日(木)10時～12時

サンケイリビングサークル (06) 6633-6838

バランスの良い食事を

食事は、やはり元気の源です。栄養素をバランスよく摂りましょう。「和食はバランスがいいのですが、漬物、醤油、味噌汁など塩分が多くなりがちなので、塩分の取り過ぎと、カルシウム不足に気をつけましょう。また、ビタミンCなどの摂取も大切です」。

白米、玄米などの穀類は、体内でゆっくり吸収され、満ちたあとでもあるので、満腹感を得られやすいものです。適度な量のご飯でカロリーを取り、牛、豚などの動物性脂肪より、サバ、アジなど魚を多くし、色とりどりの野菜を取るようにしましょう。

1週間分のメニューとしては、魚7:肉3を目安に。「アメリカでは、摂取カロリーの高い人は低い人比べて、アルツハイマー病になる確率が1.5倍あるという研究報告がされています。天ぷら、カツ井など高カロリーを摂取するのは、脳と体に良くありません」。また、食べ過ぎないように、腹八分目、七分目に、食べ過ぎは老化を進めてしまいます。



ドクターズアイ

「地中海式ダイエット」

生活習慣病を予防する食事として注目されている「地中海式ダイエット」が、最近、アルツハイマー病にも予防効果があるとの研究報告がされています。「地中海式ダイエット」には、いくつかのバージョンがあるのですが、その特徴は…

- 野菜・果物・穀物・豆類を、毎日種類も量も豊富に食べる。
- オリーブオイルをふんだんに使う。
- 低脂肪乳製品を、毎日少量取る。
- 魚を中心に。

そして、毎日体を動かすこと、お酒を飲むなら赤ワインを1.2杯。もちろん飲み過ぎは禁物です。

少し汗ばむ程度に身体を動かしましょう

適度な運動は、身体にも心にもいい刺激となります。「週に3回、1回30分ほどのペースで運動することが勧められています。エレベーターより階段を使う、バス停1つ分を歩くなど、小さなことから始めてみてはいかがでしょうか。散歩やサイクリング、さらに、水泳、ウォーキングなどの有酸素運動がおすすりです。誰かと一緒に運動すれば、より効果的です」。



生活習慣病の予防・早期発見・治療を

「高血圧、高コレステロール血症、糖尿病などの生活習慣病を持っていると、統計的に老化が進むとされています」と高瀬さんは注意を促します。生活習慣病にかかっている人は、しっかりと治療をすることが大切です。40代、50代のうちから日常生活を見直し、先手を持って老化の進行を少しでも遅らせ、元気に年を重ねていきたいものですね。