

人生100年時代

健康寿命を延ばし幸せに生きよう

高知大学名誉教授

森 惟明（65期）

Q:人生100年時代、
ただ一度の人生
どう生きるか？

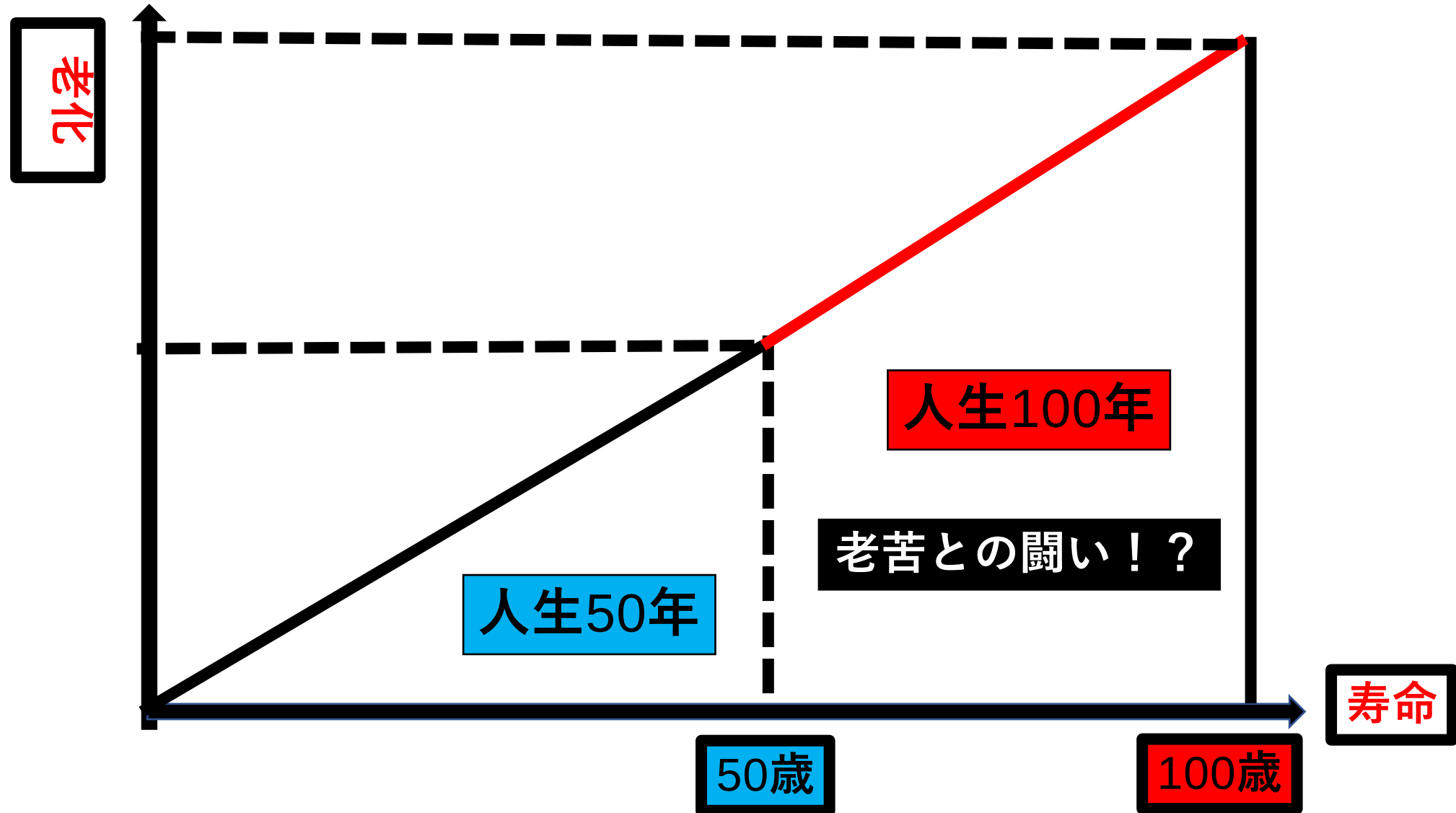


超高齢社会での高齢者の歎き

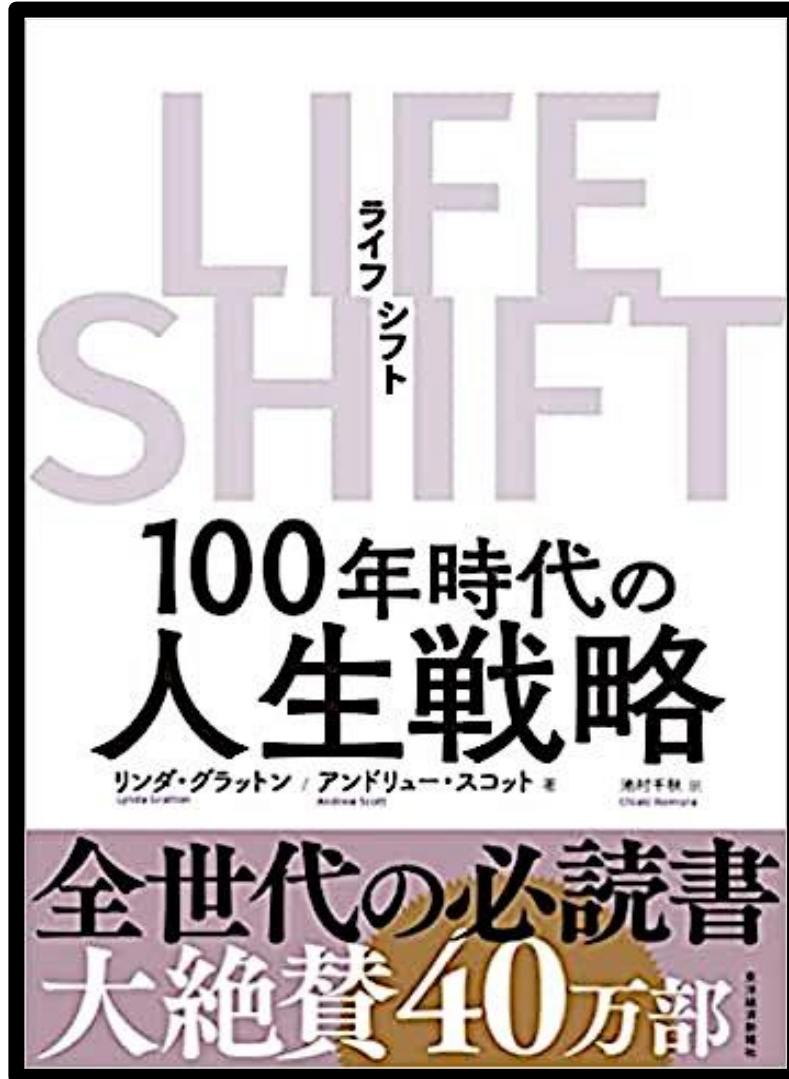
- 「これほど長生きするとは考えても みなかった」
- 「老後の準備をしてこなかった」
- 「今後どのように過ごせばよいか」



人生の四苦「生・老・病・死」



「人生100年時代」

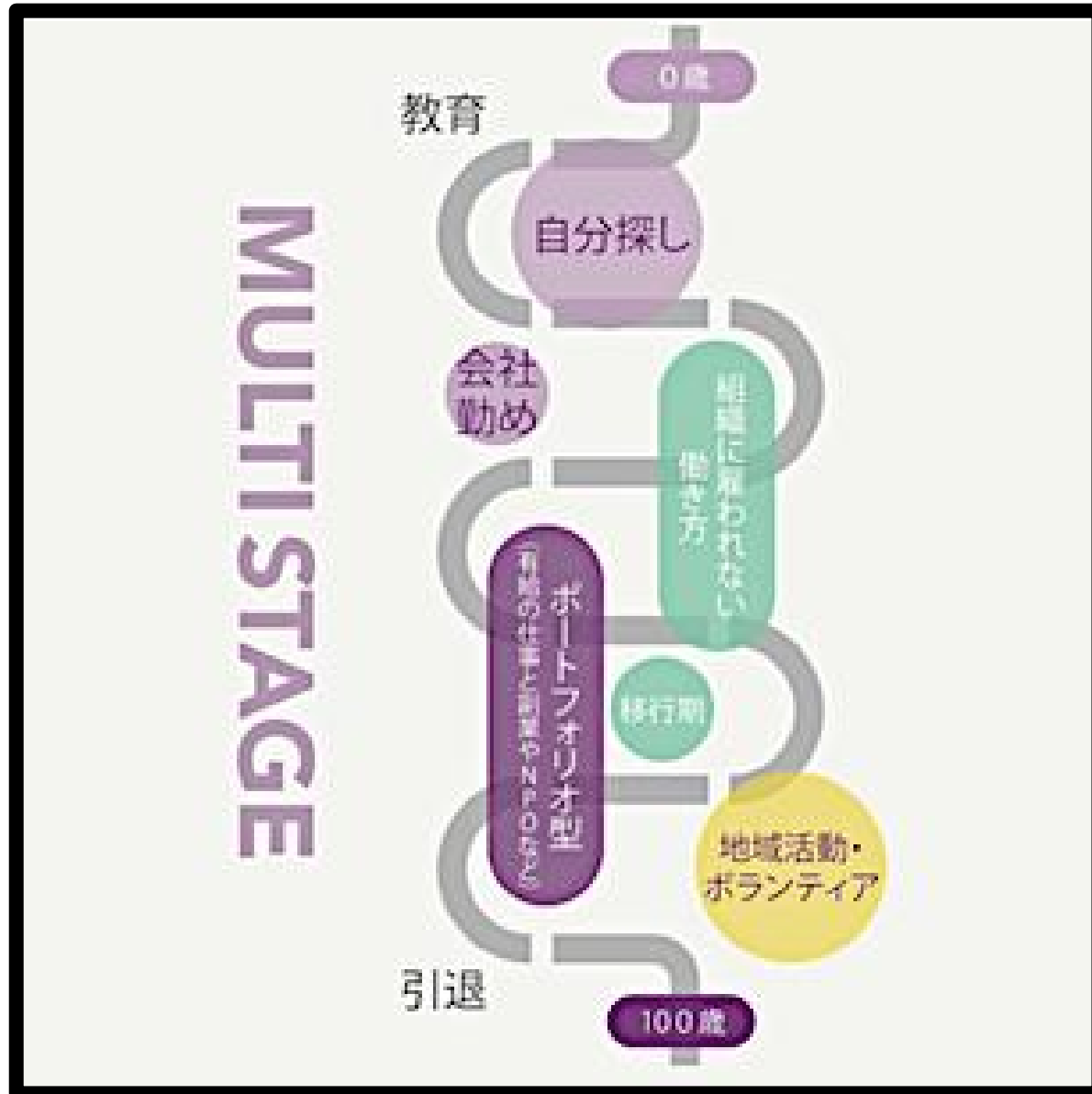


2016年発刊



2017年（平生29年）9月 開始

Life Shift



自分探し



組織に雇われない働き方



ポートフォリオ型
有給の仕事と副業や
NPOなど



地域活動・ボランティア

「老いなき世界」

若く健康でいられる期
間を延長する

いくつになっても若い
体や心のままで生きる



間欠的断食

NMN

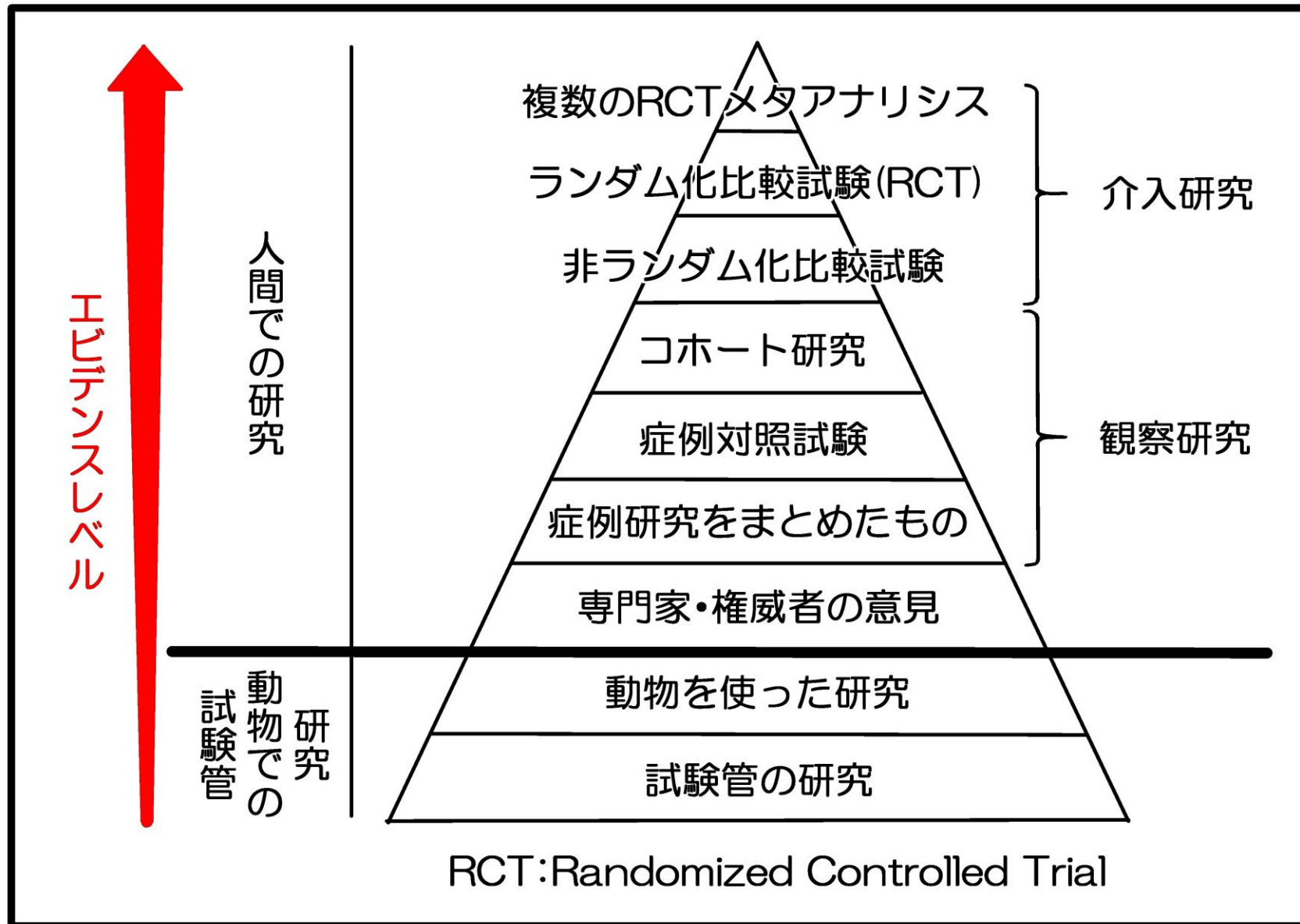
(ニコチンアミドモノヌクレオチド)

NMN (β —Nicotinamide mononucleotide)



母乳や枝豆、ブロッコリー、アボガド
に含まれる成分でもあり、ビタミン
B3群の一種

エビデンス・ピラミッド



加齢にともなう体と心の変化

- **体の変化** ➡ **身体機能の低下**

運動機能の低下

免疫機能の低下

臓器機能の低下

体脂肪の増加

筋肉量の減少と筋力の低下

骨塩量の減少

- **心の変化** ➡ **喪失感（気力、社会的役割）
抑うつ**

「健康」とは

WHOの定義（1948年）

Health is a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.

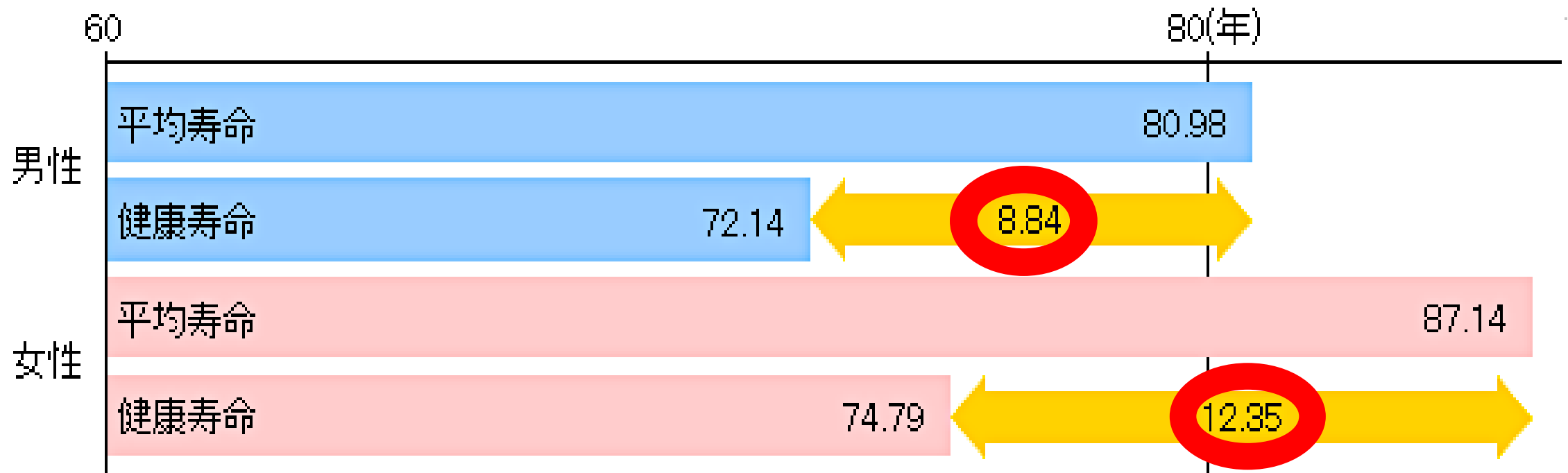
健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。（日本WHO協会訳）



Well-Being = 心と体の健康 = 幸せ

わが国の「平均寿命」と「健康寿命」

健康寿命 = 身体的Well-Being



非自立期間

(2016年での調査結果)

「人生100歳時代」での Well-Being

如何にして100歳まで
健康で幸せな生活を送るか

➡ 先ずは「健康寿命」と「平均寿命」
の差を縮小する

毎年、次の年に重要なな予定をいれる!

Well-Being に生きるためには

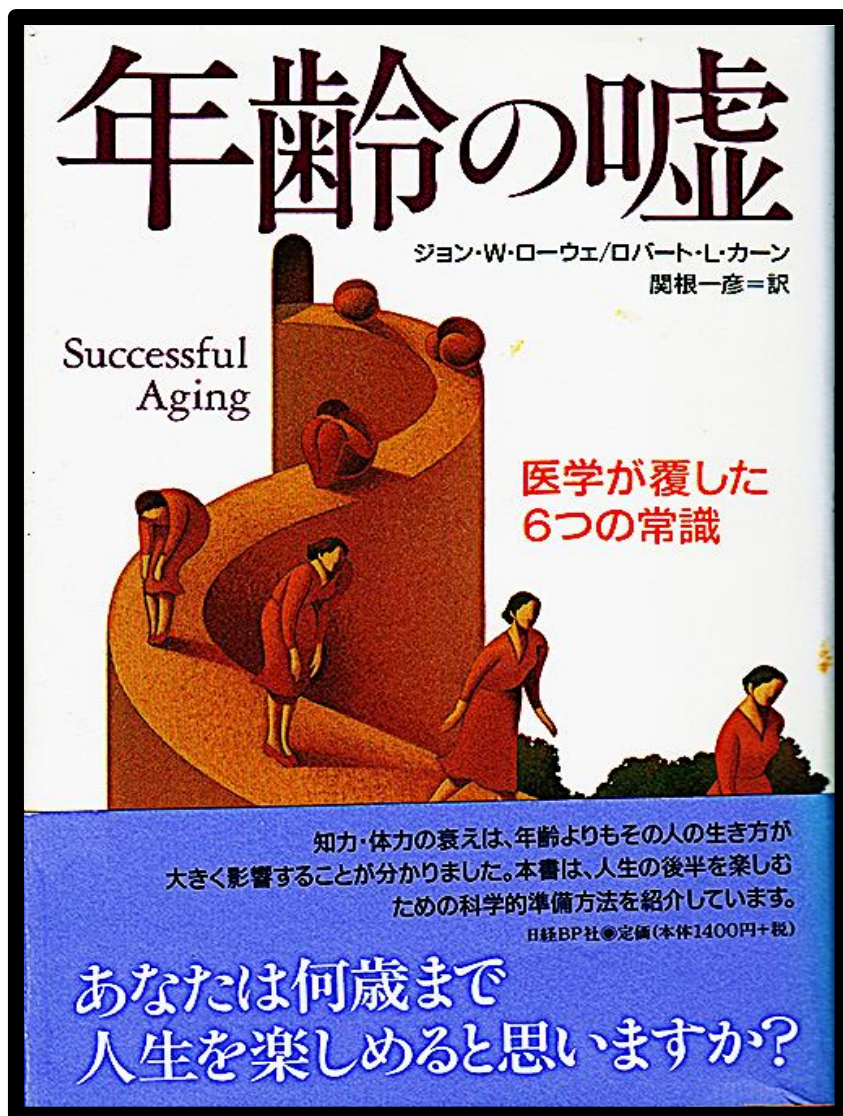
健康の「促進因子」を増やす

➡ 生活習慣の改善

健康の「危険因子」を減らす

➡ 健康リスクの管理

「Successful Aging（成功加齢）」



(2000年刊)

Well-Beingをめざして
マッカーサー財団による
加齢・老化の学際的研究

- ・ 知力・体力の衰えは、年齢よりもその人の**人生の生き方**が大きく影響する。
- ・ 人生の後半を楽しむための**科学的準備方法**を紹介している。



マッカーサー研究の成果： Successful Aging の3要素

- ① 病気・ケガを避ける
(**身体的 Well-Being**)
- ② 精神機能を高い水準に維持する
(**精神的 Well-Being**)
- ③ 社会とのつながりを持つ
(**社会的 Well-Being**)

Well-Beingの**促進因子**としての**生活習慣**

- **身体活動（運動）**
 - ◇ **生活活動**（NEAT = こまめに動く）
（NEAT: Non-Exercise-Activity Thermogenesis）
 - ◇ **運動**（Exercise）
- **食事**
 - ◇ **カロリー過多と栄養不足**を避ける
 - ◇ **多彩な栄養素**をとりいれたバランスの良い食事
（5大栄養素、フィトケミカル、発酵食品）
- **良質な睡眠**（メンタルケア、成長ホルモンの分泌）
- **口腔ケア**（歯周病菌による糖尿病と認知症の予防）
- **心のケア**（ストレスコーピング、楽観的マインド）

身体活動

- 意識しての運動 : 運動 (Exercise)
- 意識しない運動 : 生活活動 (Non-Exercise Activity)

Exercise is the key not only to physical health but to peace of mind.

Walking is the best medicine to us human beings.

食事

You are what you eat.

健康は、食べているものによって決まる

*Regard your meals as medicines, and
medicines as your meals.*

医食同源

メンタルヘルス

*All that occurs in the mind influence
on the body, and vice versa.*

心身一如

An active life makes a better brain.

Well-Being の「危険因子」

① 「フレイル」 (虚弱)

幸せを阻害する

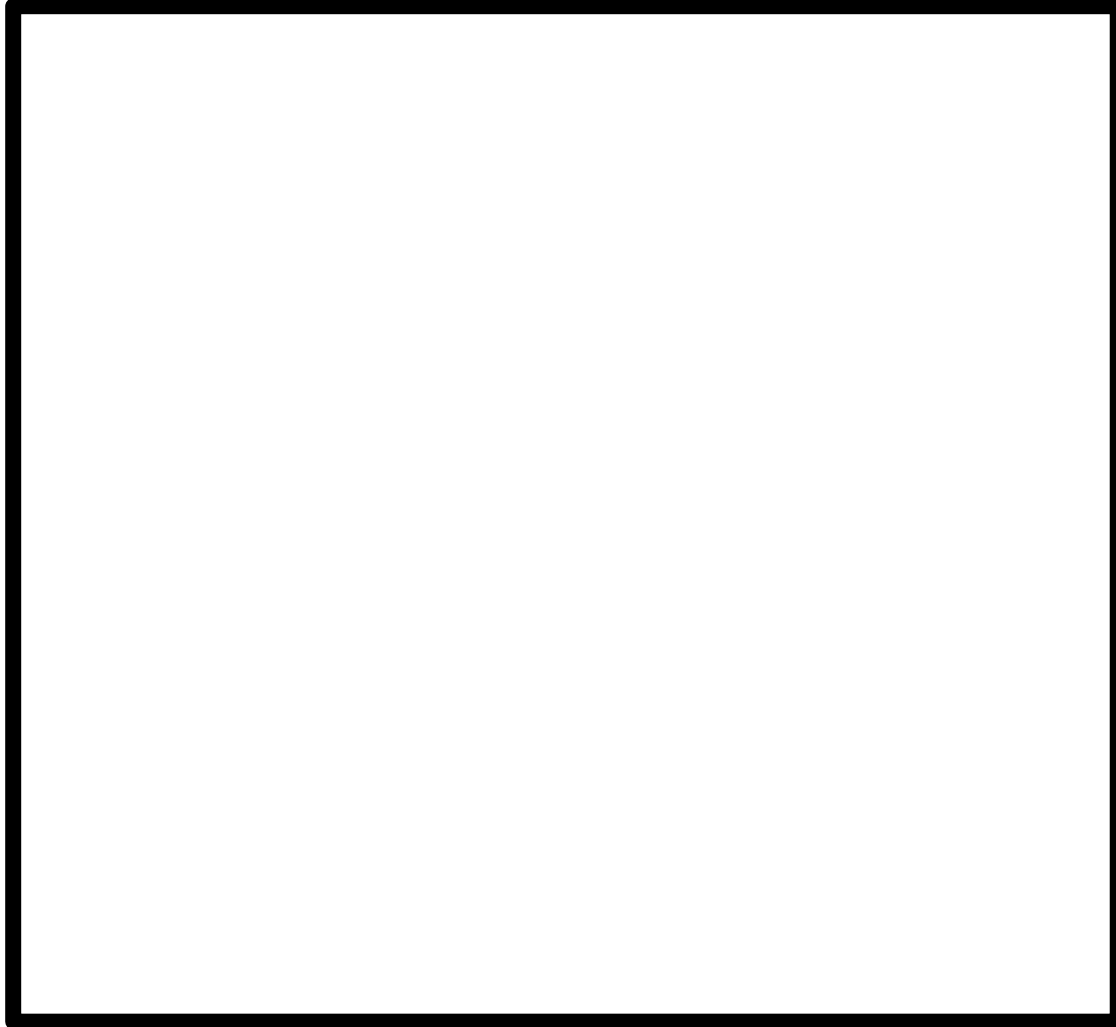
② 「サルコペニア」 (筋肉減少症)

筋力・筋量を減少する

③ 「ロコモ」 (運動器症候群)

移動を困難にする

Well-Being 危険因子 の相互関係



3つの危険因子は
相互に絡み合って
リスクを加速する

Well-Being 危険因子の自著



近日刊行

筋肉減少症

運動器症候群

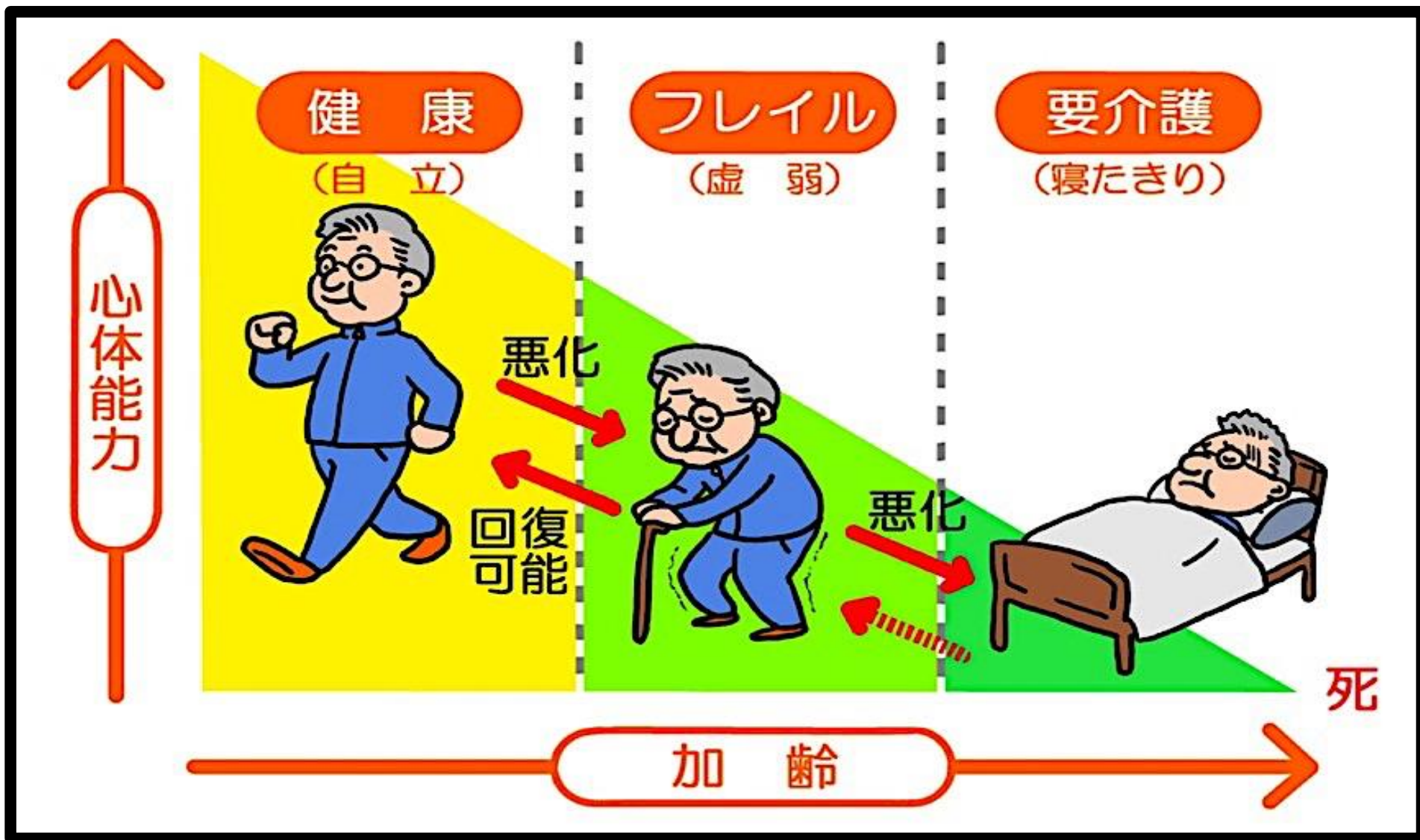
フレイルの基準 (Fried, 2001)

- 体重減少：意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少
- 疲れやすい：何をするのも面倒だと週に3-4日以上感じる
- 歩行速度の低下
- 握力の低下
- 身体活動量の低下

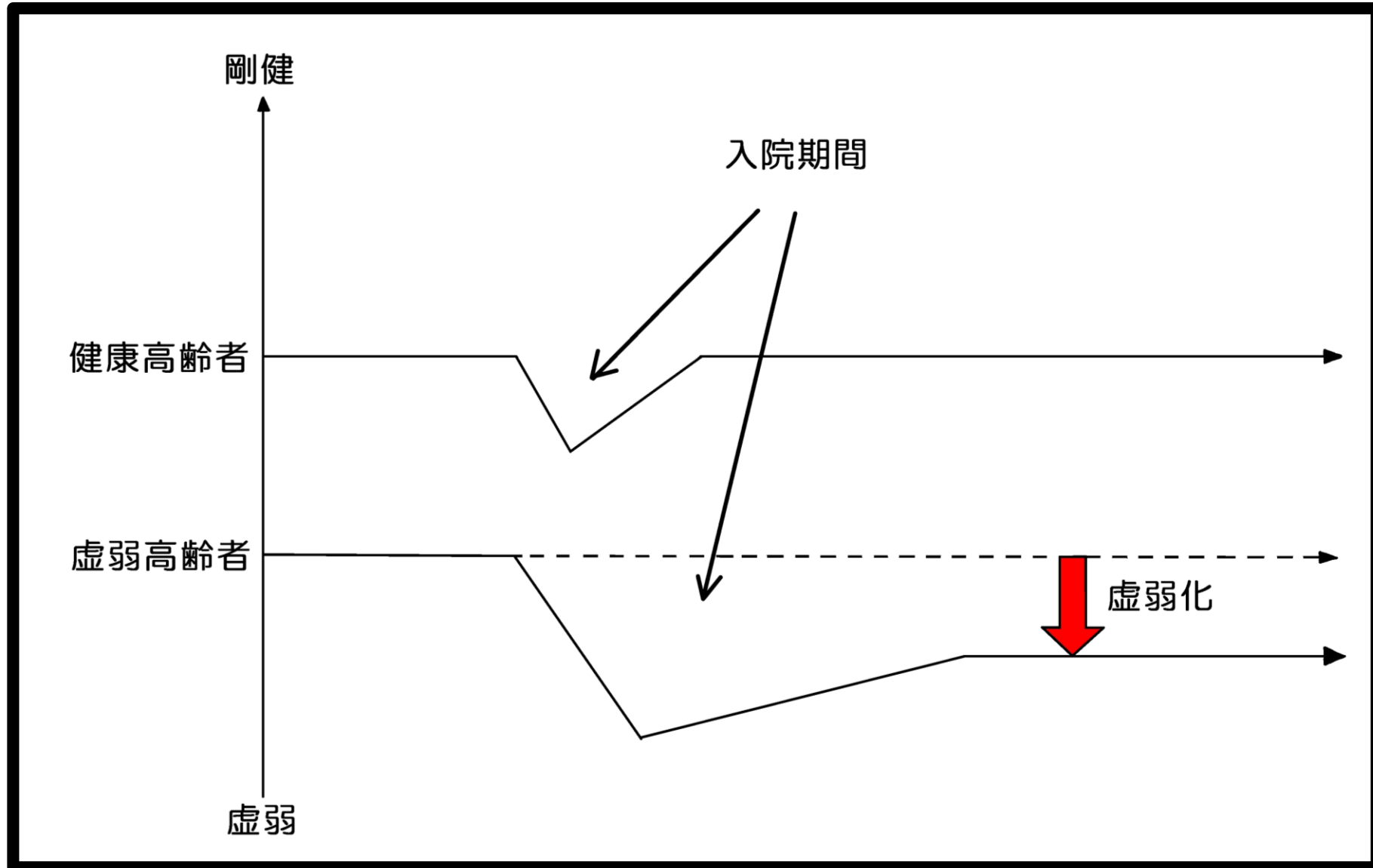
5項目のうち、3項目以上該当すると**フレイル**、

<判定> 1または2項目だけの場合にはフレイルの前段階である**プレフレイル**と判断します。

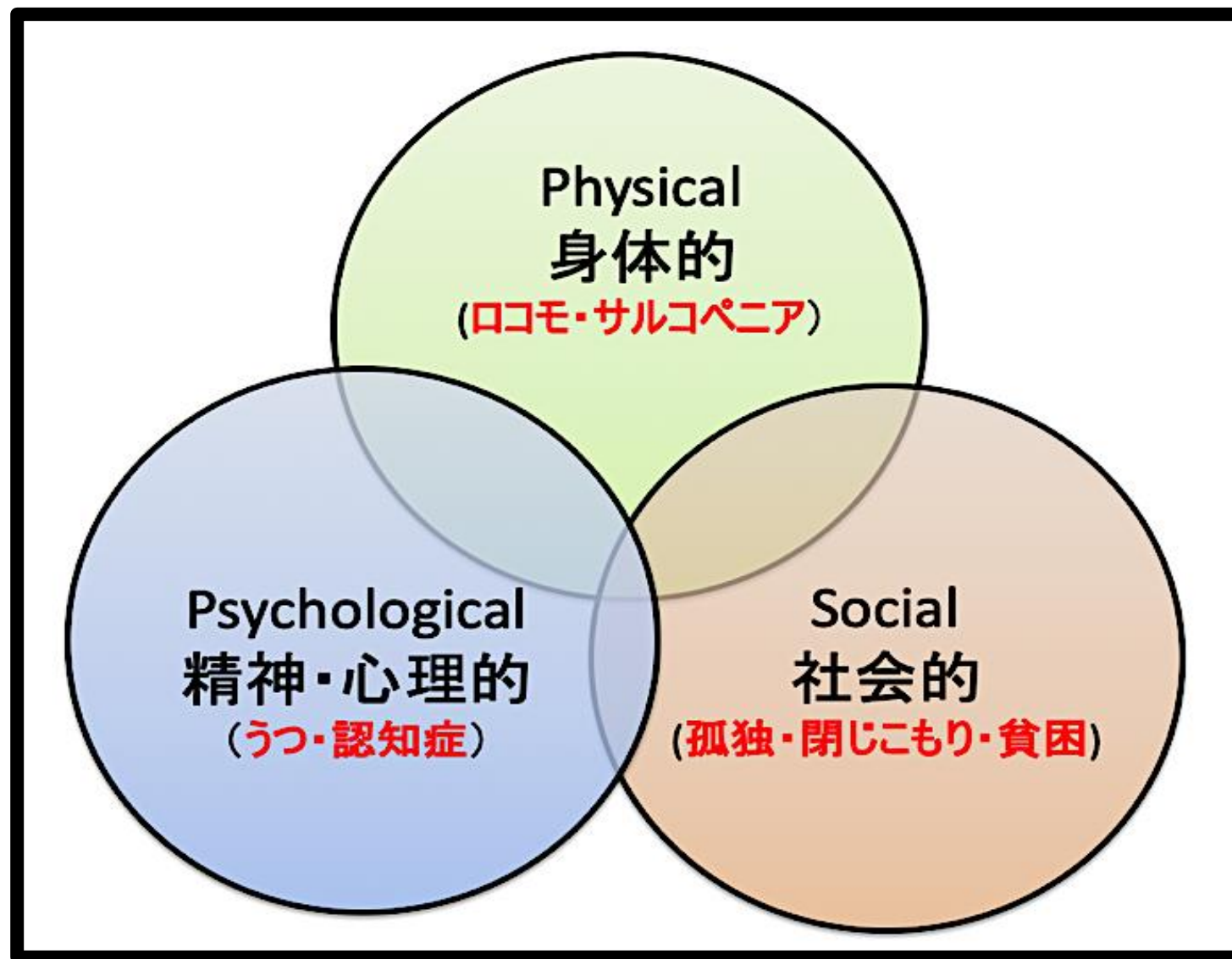
フレイルとは



フレイルによる入院期間



フレイルの3つの構成因子



身体的 Well-Being のために 「健康リテラシー」を身につける

- かかりつけ医をもつ
- 医師・病院の選択
- 医師と患者の協働作業
- 質の高い医療を受ける
- 医療関連機能障害の回避

Complete Well-Being な人生 を送るためのヒント

- 老いと上手く付き合う
- 老化を先送りする
- 長く現役でいる
- 前向きな姿勢
- 良好な人間関係

Well-Being に生き抜くための処方箋

「エイジズム」（年齢差別）をなくし、精神的若さを保ち、心にシワを寄せない（**生物学的年齢の若さ**）

若いときから3つの「フレイル」を予防し、「四苦」のうち「老・病」を先送りする（**成功加齢**）

「健康リテラシー」で健康創生をし、自立して長く働き、病気になったら医療の恩恵を受ける（**多病息災**）

「社会とのつながり」をもち、経験値を生かして他人のために役立つ（**利他の心**）

「生涯学習」で新しい情報を得て学びを深める（**心の豊かさ**）

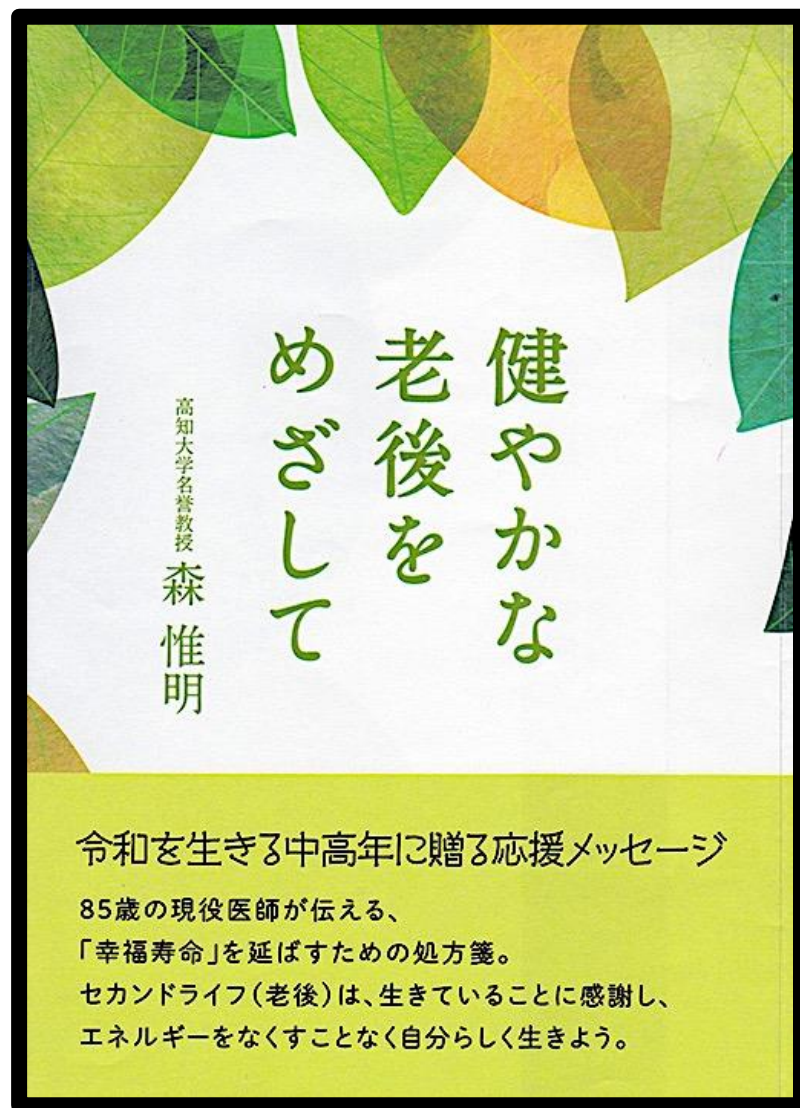
心の老化を防ぐには

- 変化を受け容れる
- 後進を育てる
- 死ぬまでやりたいことを見つける

むすび

Living well and dying well !

「健やかな老後」に関する自著



(カシオの電子辞書に掲載)

東京六稜会会報への自著広告

Well-Being に生きるには、
上手に老いて「長生きの質」を上げよう

カシオ電子辞書にも収録されました 「幸福寿命」を延ばすための処方箋

令和を生きる中高年に贈る応援メッセージ
健やかな老後をめざして

- 著者／森惟明 ●発行／高知新聞総合印刷
- 四六判／301頁 ●価格／2,200円(税込)

※この書籍は私家本ですので一般の書店ではお買い求め
いただけませんが、下記にて委託販売されています。

さいじきや
歳時記屋

TEL 088-882-0333

メール event@saijiki8.com

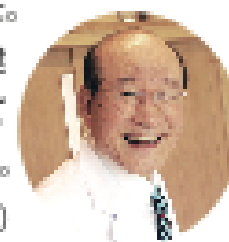
高知県高知市杉井流19番2号

著書お買い求めのお願い

本書では、超高齢社会に突入したわが国
の高齢者の長い高齢期の質を高める
ために、心と身体健康、住まい、老後
資金、社会とのつながりなど、老後に起こ
りやすい諸問題に対する備えと解決策を
示させていただきました。

ぜひお手に取って、健
やかな老後にお役立て
いただければ幸いです。

森 惟明 (65期)



ご清聴ありがとうございました