

いつもスマイル
ずっと健康!

ウ先生の しあわせ Navi

新
連載企画

第1回

健康三位一体論と 人生100年時代

人生100年時代に突入した今、
いつまでも元気で
輝きながら生きていくために、
私たちが知っておくべきことは
どんなことでしょうか。
ヘルスケアセミナーでも
お馴染みのウ先生に
「健康三位一体論」を
解説してもらいながら、
しあせな人生へのナビゲートを
してもらいます。

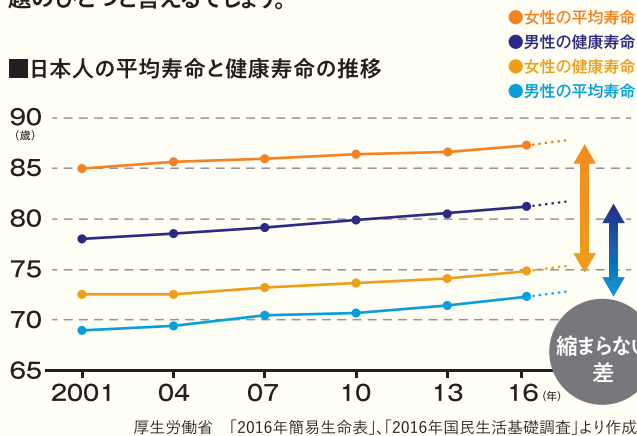
profile

禹 濟泰 (ウゼテ) 農学博士、医学博士。中部大学教授。株式会社エリナ研究開発部部长、株式会社沖縄リサーチセンター(ORC)代表。日々研究に勤しむ一方で、全国のエリナ会員に向けたヘルスケアセミナーで講義も行う。自身の「健康三位一体論」では、精神(心)、運動(身)、栄養(食)の3つの「部分」が関わり合い、バランスを保つことで、「全体」として健康を維持できると説く。また、2018年7月に発売開始した「ノビレチュラ エッセンス」の開発責任者でもある。



現在、日本人の健康状況は どんな傾向にあるのでしょうか。

現在、国の働きかけもあり、日本人の平均寿命の伸びとともに健康寿命も伸びています。そうは言うものの、グラフを見てわかるとおり、平均寿命と健康寿命の差はなかなか縮まっていません。男性で約9年、女性で約12年と依然として長いことに変わりませんね。この差をいかに縮めていくかが大切です。これからの課題のひとつと言えるでしょう。



対策としては次の3つ、ロコモティブシンドローム(以下、ロコモ)、メタボリックシンドローム(以下、メタボ)、認知症にならないことが肝心です。現在、これら3つが、要支援・要介護の原因の上位に伸びてきました。つまり、これらは健康を阻害する3大要因とも言えるでしょう。

大したことはないなどと放っておくとQOL(生活の質)が低下し、健康とは言えない状態に陥る可能性が高くなります。しかも、それぞれが密接に関連しています。

なぜなら、どれも精神・栄養・運動との関わりが非常に深いからです。ロコモも、メタボも、認知症もすべて、精神・栄養・運動なしには予防も対策もあり得ません。これが私が説く「健康三位一体論」です。

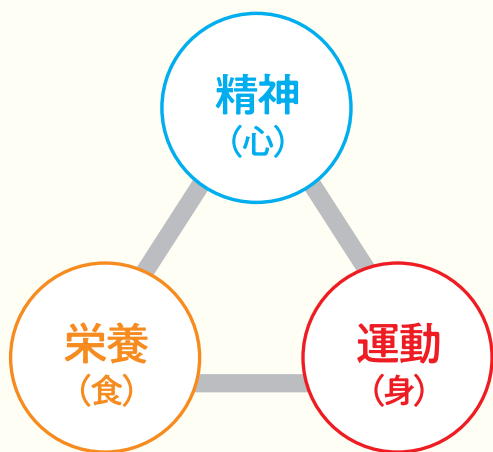
ウ先生の「健康三位一体論」とは 具体的にどのようなものなのでしょうか？

物事はどんどん細分化していく傾向にあり、人は部分ばかりをことさらに見てしまいがちです。例えば、内科といっても、循環器、消化器、内分泌…とさらに細分化して現在は11ほどに分かれています。

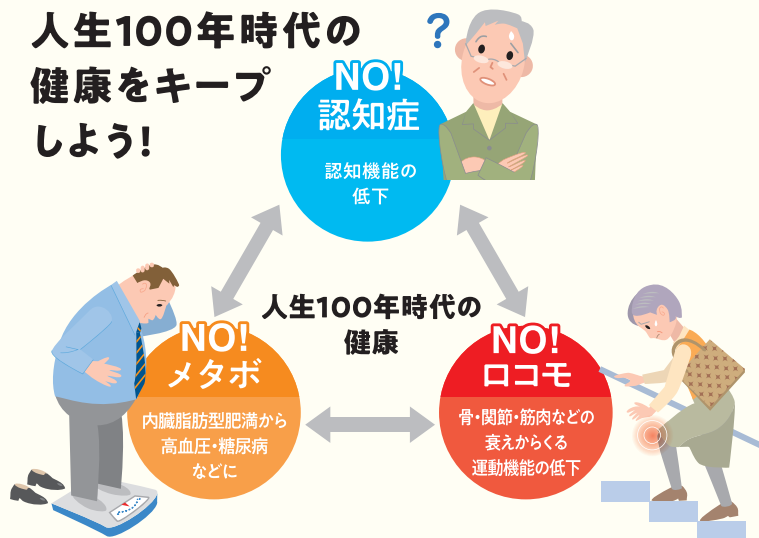
細分化した部分だけで見ると、全体が見えてこない、つまり人が見えなくなる恐れがあります。部分をクローズアップすることも必要ですが、常に全体のなかで部分を考えなければいけないというのが「健康三位一体論」の基本的な考え方です。最新の医療では、もっと包括的に見ていこうとする流れも出てきています。期待したいですね。

また、健康の根本は、その人の生き方にあると思います。メタボになるも、ロコモになるも、認知症になるも生き方で決まってきます。

ウ先生の 健康三位一体論



人生100年時代の健康をキープしよう!



健康と生き方の関係について、詳しく聞かせてください。

例えばメタボの場合、単純に食べ物に気をつけようという認識を持っている人と、持っていない人の違いとも言えます。それはもう、その人の考え方、つまり生き方です。

ロコモの場合も、人生の目標があって達成させるために体を管理し、日ごろから運動しようという意識を持っているかどうか。これもその人の生き方です。

健康三位一体と言っていますが、その半分は精神です。精神が生き方を決め、それ次第でロコモやメタボの症状が出てきます。認知症だって他と切り離せません。全部つながっています。

志や目標を持った人は、人生どうでもいいと思う人に比べて、食べ物も食べ方も、体の動かし方も、すべて違います。結局、最後は生き方の問題、人生に対する考え方の問題につながります。

それを前提に、栄養や運動を含めた生活習慣について適切なものを考えていくとよいでしょう。

栄養、生活習慣について具体的にアドバイスをお願いします。

積極的にとりたい栄養素を次にあげます。基本は、私たちの体の重要な材料であるたんぱく質をとること。その上で、ロコモ対策として、カルシウムやマグネシウム、軟骨成分。認知症には、DHAやEPAなどもよいでしょう。メタボ対策には燃焼系の成分も欠かせません。

食べ方については、独りで食事する人は認知症になりやすいという研究結果が出ています。私も、「独りご飯をしない運動」を推奨しています。ホームパーティーなど、食事をファミリーの皆さんでとることの多いエリナのスタイルは認知症対策にぴったりだと思いますね。

また、日々の運動が外せないのは言うまでもありません。GOALのエクササイズのパージなどもぜひ参考にしてください。

質のよい睡眠、ストレスを抱え過ぎないことも大切です。ただ、これらも「部分的」な取り組みではなく、無理のない範囲で「全体的」な取り組みができるようにしていくことが理想です。

最後にエリナの会員の皆様へメッセージをお願いします。

私は、精神の部分、つまり考え方・生き方から、会員の皆さんに見直していただきたいのです。お金を何に使うのか、時間を何に使うのか。行動の変化は考え方の変化の後に起こるもの。ここがしっかりできて初めてエリナの商品の魅力が理解できるのだと思います。

目標を持ち、仲間がいれば、100年なんてあっという間かもしれません。私と一緒に健康で幸せな人生を歩んでいきましょう。

