

ほほえみ通信

第3号
2017年（平成29年）
6月発行

発行/ほほえみネットワーク・愛宕
〒206-0041 多摩市愛宕3-2 愛宕かえで館内
Tel: 375-2990 Fax: 357-0472
協力: 愛宕かえで館 あたご地区自治連合協議会

平成29年2月6日10時。愛宕かえで館2階ホールで、地域の皆さまと一緒に「健康長寿を目指して」をテーマに、首都大学東京 名誉教授 星旦二先生をお招きし、『特別講座・ピンピンコロリのコロリを極める』を開催しました。

「死ぬまでピンピン元気で生き、コロリと逝く…。誰もが避けては通れない「老い」を、いつまでも元気で過ごすには！

⚠ 要約文は、星先生の講演の雰囲気をお伝えすべく、口語調としています。

健康長寿な県はPPK県

今回は皆さんと一緒にピンピンコロリの「コロリ」を考えてみたいと思います。

健康で長生きし最後にストンと亡くなる。これを PPK（ピンピンコロリ）といいます。長野県が作った言葉で、長野県はピンピンコロリ県です。寝たきりで亡くなる。これを NNK（ネンネンコロリ）と言って私が作った言葉です。日本は世界第一位の NNK 大国。女性は12年間、男性は10年間寝たきりになっていますね。理想は、看病する家族が疲れてしまうまでの1週間程度でコロリと逝くことですね。…どうすれば1週間程度でコロリと逝くかが今日のテーマです。



高体温で腸活が長生きの秘訣！

NNKで有名な県は沖縄県です。特別養護老人ホームが一番多いからと思われる。つまり寝たきりを作りだしてしまうからです。逆に山梨県、千葉県は男女ともに寝たきりが少ない。これは病院が少ないからです。ベッド数が少ないほど寝たきりが少なく、病院が多いほど寝たきりが多い傾向にあります。

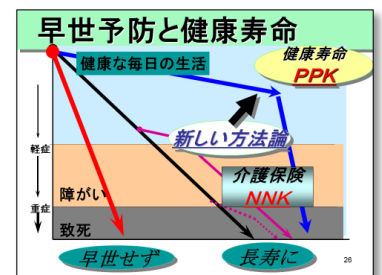
また高齢者が一番働いている県は長野県で働いていないのは沖縄県です。要するに働くことが大切で、料理をしたり子守りをしたり、掃除や買い物などなんでもいいです。高齢者の望ましいエンディングは簡単で、1. 前向き 2. 外出すること 3. 足を動かすこと 4. 幸せを感じることです。

寿命に関しては握手して温かい人が長生きです。鳥の体温は42~3度あります。だから鳥は「ガン」にかかりません。「ガン」が一番好きな温度は35度で体温が高い人は「ガン」になりにくいのです。体温を上げる大きな要因はミトコンドリアで、もう一つ大事なのは腸内細菌が出す水素です。この水素燃料が私たちの体温を上げてくれます。水素水を飲んでいる人がいると思いますが、腸内で水素を出すのを止めてしまうのでやめて欲しいです。体調が悪い人は下腹部にホッカイロを当ててくれませんか。次の日の朝とても元気になります。

人をダメにするのはお腹を冷やすことです。体温を下げることです。逆に元気になるのは、体温が上がってお腹が温まって腸内細菌が頑張り体温が上がるというサイクルです。腸には1,000種類くらいの何百兆個の菌がいます。口の中には500種類位の何兆個レベルの菌がいます。皮膚にもいます。我々は菌と生活していて、ヨーグルト、日本酒、糠床の漬物も菌です。

風邪をひいて抗生物質を飲む人、ダメです。風邪をひいて抗生物質を処方する国は世界で日本だけです。抗生物質を飲むと腸内細菌が死ぬだけではなく、抗生物質が効かない菌が生まれてしまいます。出来るだけ抗生物質に頼らずお腹を温めて下さい。

今日勉強して欲しい大きなポイントは、「今日行くところがある」「今日用事がある」です。今日会場に集まっ



た人が長生きだということです。外にさえ出ていれば寝たきりにはなりません。趣味を続ければ寝たきりにはなりません。地域の活動をしっかりやれば、寝たきりにはなりにくいというのが多摩市の調査でわかりました。

「外に出る」「人と出会う」「楽しいことをやる」教育と教養が最も大事な健康長寿のポイントです。これを守っている人が亡くなる直前まで元気で長生きできます。

コレステロールが長寿のもと！



日本人は戦後、痩せていました。現代は肥満が増えましたが、日本人の死亡率は6分の1に減りました。これは栄養状態が良くなり、せんべい布団から羽根布団になり生活が豊かになったからです。大事なものは体重を増やす事です。私たちの身体にウィルスや病原菌が入ると、白血球が抗体を作りみんなやっつけてくれます。その材料はほとんどが皮下脂肪です。だから肥満の人は長生きなのです。できたら筋肉で太りませんか。皮下脂肪

より筋肉が最高です。筋肉がしっかり付いて、体重が保たれている人が長生きです。背筋を伸ばし、顎を引いて姿勢を良くすると筋肉も付きます。それに歩く事です。足が痛い人は歩いて筋肉をつけて下さい。一番いいのはプールで歩くことです。とにかく筋肉がつけば靭帯が強くなるので痛みが取れ、コレステロールが低い方は長生きしません。コレステロールを下げる薬を飲んでいる人がいますが、「ガン」の免疫細胞を作るのはコレステロールであるということを知って欲しいです。

コレステロールの役割

- 細胞壁の材料:美肌
- 破裂しない丈夫な血管
- ビタミンD材料:腰曲がらない
- ガンの増殖で、コレステロールが枯渇し、結果的に、低コレステロールとなる。

「血圧、予定、ペット」がPPKの秘訣！！



血圧の薬を飲んでいる人はどれくらいいますか？僕は厚生省に勤めていましたが、1987年、厚生省が定めた薬を飲む基準は180/100です。高血圧の基準と薬を飲まないといけない基準が違うことを覚えておいてください。世界の基準では180/110です。血圧の高い人は沢山いますが、深呼吸したら血圧は下がります。笑ったら血圧は下がり、温かい家に引越したら確実に下がります。

40歳の女性が動脈硬化で死ぬ可能性はどのくらいかご存じでしょうか。40歳の人の死亡率は1万人に1人、85歳の方が1,000人いて心筋梗塞で死亡する人は1年間で1,000人の内9人です。「人はなかなか死なないんです！」。大事なものは心の風邪をひかないこと、辛いことがあれば誰かが手を当ててくれるネットワークを組んでいることだと思います。

楽しみを作るにはどうすればいいでしょうか。生きがいで趣味でも楽しいことでもなんでもいいです。ワクワクすること、出来れば10年後でなく2ヶ月後のような短期間の目標です。

あと2年経てば孫が大学を卒業するとか、ひ孫が結婚するまで絶対生きていようでもいい。生きがいがあって、前向きに生きて、趣味があって、役割があって、ワクワクすること、誰かが褒めてくれること、「ありがとう」とさえ言ってくれたら最高です。1ヶ月後、2ヶ月後に楽しい行事を入れて下さい。歌舞伎でも映画でも友達と同級会でも何でもいいです。とても大事なものは主体性だと思います。自分をとても大事にして、自分が満たされてさえいれば、他の人を満たすことが出来ます。夢があったら最高だし前向きに生きていただきたい。そして1日でも2日でも死を先延ばしする。「そのことがコロリと逝ける秘訣ではないか」と考えています。

高血圧に対する薬物療法開始基準

- ハリソン内科科学16版、2005 180/110mmHgが薬物治療開始点
- 半年は、食事、運動、生活背景の改善支援

ところでペットを飼っている人はどれくらいいますか？ペットを飼っていたら認知症が予防出来ることが判りました。子どもが拾ってきた柴犬が18年も生きました。途中でボケたんですが猫をもらって来た日から、犬のボケが治ってきました。遊び相手が出来たからです。ペットを飼っている人は長生きで、飼うことで外出し、散歩もします。ペットの目を見るとオキシトシンという幸せホルモンが出るということが最近判りました。それと大好きな人がいるって最高です。

皆さん、自分で自分が一番いいところを探して、元気で長生きしてもらいたいと思います。ご清聴ありがとうございました。

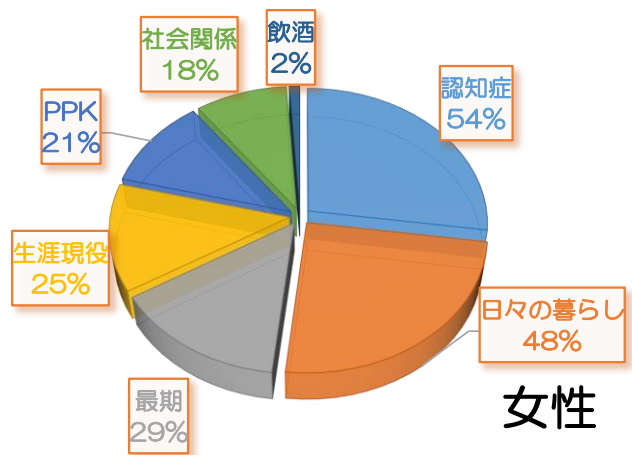
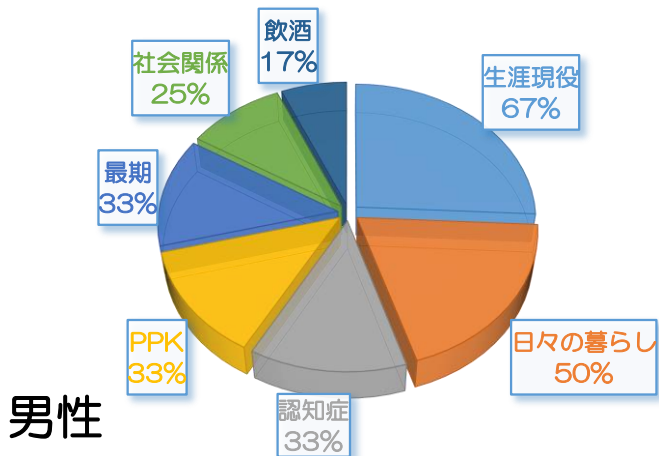
アンケート 集計結果

(第11回ほほえみネットワーク・愛宕でご協力いただいたアンケートの集計結果です。)

講座の内容で関心を持ったテーマ (性別)

男性 ① 生涯現役 ② 日々の暮らし ③ 認知症・PPK・最期

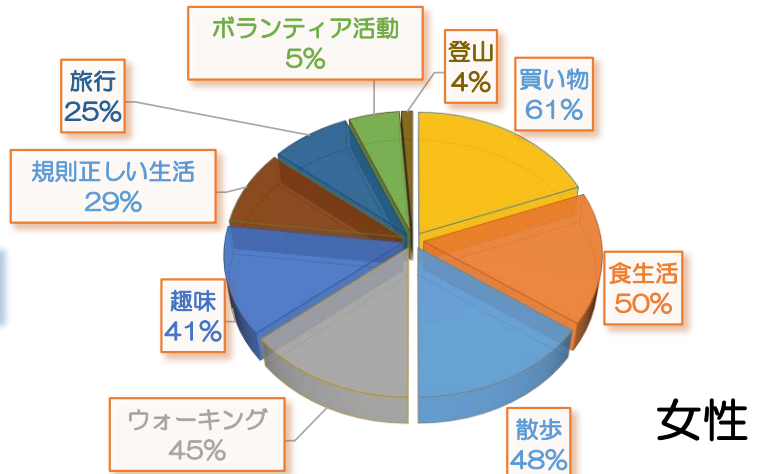
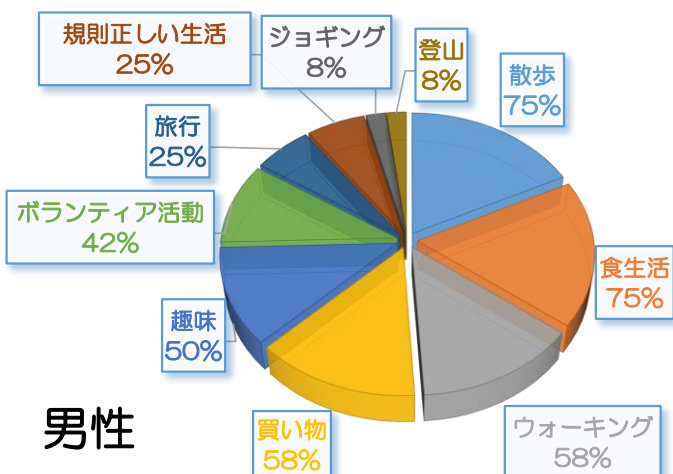
女性 ① 認知症 ② 日々の暮らし ③ 最期 ④ 生涯現役



健康維持のために心掛けていること (性別)

男性 ① 散歩 ② 食生活 ③ ウォーキング ④ 買い物

女性 ① 買い物 ② 食生活 ③ 散歩 ④ ウォーキング



平成29年度 ほほえみネットワーク・愛宕 活動予定

平成29年3月10日（金）かえで館ホールにて、「愛宕の『そこちから』を再発見！」をテーマに、来年度の活動予定を地域の皆様と一緒に話し合いました。



来年度の取り組みとして案があがったのは次の通りです。

☆おむすびプロジェクトのような、気軽に誰でも参加できる食事会を増やせると良い

☆まちあるきの一環として東京都埋蔵文化センターに行きたい。

☆高齢者の体力向上のために筋力アップの体操を行い、後日、まちあるき等の活動をするとう相乗効果が見込めないか

等のご意見をいただきました。

そこで、地域の皆様が「好奇心」を抱いていただくような委員会活動を取り組むこととし、

①「おむすびプロジェクト」をブラッシュアップし、より多くの方がご参加できる環境と内容を計画します。

参加者の皆さんと準備段階から取り組める「おむすびプロジェクト」を開催します。

おむすびを通じて、皆様が仲良く、顔が見える関係づくりを目指します。

②健康長寿をめざし、「まちあるき」等の運動プログラムを計画します。

膝や腰が痛くて、お散歩に行きづらい人も参加できるような工夫をします。（ストレッチ講座など・・・）
多摩市内にある、「行けそうで行けない場所」の散歩も企画中です。

平成29年度も地域の皆様が「**好奇心**」を抱くような取り組みを実施していきたいと思ひます。
みなさんのご協力、ご参加お待ちしております！



ほほえみネットワーク・愛宕（愛宕地区地域福祉推進委員会）とは、愛宕地域の住民と様々な団体や専門職が連携・協力して「横のつながり」を強化し、ネットワークを作ることによって、互いに支え合える地域を目指しています。多摩市社会福祉協議会では、「地域福祉推進委員会」の事務局兼コーディネーターとして、地域のネットワークづくりの支援をしています。

「こんな街にしたい」「何とかしてほしい問題がある」等、地域の皆さんがお持ちの課題を地域の皆さんと一緒に解決に向けて取り組む地域組織です。皆様のご参加・ご意見・ご要望をお待ちしております。

事務局・問い合わせ

社会福祉法人 多摩市社会福祉協議会 地域福祉推進課 まちづくり推進担当
担当：松浦・樋口・畔上 TEL 042-373-5616 FAX 042-373-6629