



長寿ホルモン大放出！ 動脈硬化メタボ糖尿病 一挙解決SP

2015年10月28日放送



今回の番組について

100歳の双子、きんさんぎんさん。
病理解剖の結果、その健康長寿の秘密は
「長生きホルモン」がカギを握っていました！

長生きホルモンは、誰でも体の中に持っていますが、
生活習慣や環境によって大きく差があると考えられています。

ホルモンが少なければ、血管や体の組織は早く老い、
メタボや糖尿など様々な病気を引き起こす一方、
多ければ、体を若く保つことが期待できるのです。

この大事なホルモン、
実は体の「内蔵脂肪の細胞」が分泌しています。
ただし、太った人は、脂肪細胞のまわりを走る血管が圧迫されて酸欠状態になり、
ホルモンがあまり出なくなってしまうのです。

長生きホルモンを増やすために、
専門家が開発したカンタン体操法など、
詳しくはお役立ち情報のページへ！



今回のお役立ち情報

健康長寿のカギ、“長生きホルモン”とは？

番組ではわかりやすいように“長生きホルモン”と呼んでいましたが、正式には“アディポネクチン”というホルモンです。1995年に、大阪大学や昭和大学の研究者によって発見されたこのホルモンは、現在までに様々な良い効果を体にもたらすことが分かっています。

中でも、血管の修復、糖尿病の改善、最近ではがんの抑制にも効果が期待できることがわかってきています。人によって個体差はありますが、どんな人でも持っているホルモンです。

長生きホルモン“アディポネクチン”はどんな人が多いの？

アディポネクチンは主に内臓脂肪によって分泌されます。なので、内臓脂肪が痩せすぎている（内臓脂肪や体脂肪レベルが極めて低い）と、栄養不足でアディポネクチンを分泌できません。

でも一方で、太りすぎて内臓脂肪が膨らむことでも、アディポネクチンの分泌は弱まります。つまり、アディポネクチンをよく出せるのは、丁度良いサイズの健康な内臓脂肪を持っている人と考えられています。

特に注意した方がいいのは、へそ周りが男性85センチ、女性90センチ以上の方で、特に運動の習慣のない方です。アディポネクチンの分泌が低下している可能性があります。

長生きホルモン“アディポネクチン”を増やす方法を知りたい！

内臓脂肪に効果がある運動をすれば、たとえ太っていても、アディポネクチンの分泌量を増やすことはできます。番組のために専門家が考案した「壁ネクチン体操」をご紹介します。

1. 壁に張り付く（後頭部、肩、手、尻を浮かさないように お腹に力を集めるように意識）
…3分間
2. ひねり運動（足一つ分前へ踏み出し、体を大きく左右にねじりながら、右手で左側、左手で右側の壁をタッチ。大きな声でカウントする）
…30回
3. 羽ばたき運動（壁にくっつき、両手を壁から浮かさずに上下に動かす）
…3往復
4. 壁に張り付く（羽ばたき運動が終わったら、そのまま手を止めて再び張り付く）
…3分間

5. 笑う深呼吸（両かかとを合わせ、両膝を開くようにしっかり曲げて腰を落とす。次に、両手をまっすぐ上に上げながら「いよ〜っ」などと大きく掛け声。左右から手を下ろし、膝を伸ばしながら「わっはっは」などと大声で笑う。

…3回

※1日2回行うとより効果的です。

※声を出したり、笑う時は、腹式呼吸になるように意識しましょう。

※食前・食後30分の体操は避けてください。気分が悪くなったり、体に不調をきたした場合は、すぐに体操を中止し、かかりつけの医師にご相談ください。

※笑いは体に負担をかける場合があるので、ヘルニア、心臓疾患などの持病がある方は、かかりつけの医師に相談の上、行ってください。



Copyright NHK (Japan Broadcasting Corporation) All rights reserved.
許可なく転載することを禁じます。