



筋肉&血管を強くする！世界が証明した“最強の寝たきり予防法”

2018年06月06日放送



今回の番組について

家族がいつまでも元気でいてほしい。

こんな願いを持つすべての人にとって是非気をつけたいのが、「寝たきり」や「要介護」になってしまうことです。

実は今、健康寿命を延ばすために最も効果的とされているのは、禁煙よりも、運動よりも、肥満解消よりも、「人とのつながりを作ること」。

人とのつながりが少ないことは、心臓病や認知症、筋力低下を引き起こし、結果として「早死にリスクが50%高くなる」というアメリカの調査結果が発表されるなど、体の衰えを加速させる最大の要因とわかってきました。イギリスでは今年1月に「孤独担当大臣」が誕生して、国をあげての対策に乗り出したほどです。

番組では、人とのつながりに関する最新研究と、体を守るための対策を徹底追求しました！



今回のお役立ち情報

1日3回 寝たきりを防ぐ行動とは？

寝たきりを防ぐために重要なことの1つは、体内の炎症を抑えることです。カリフォルニア大学ロサンゼルス校のスティーブ・コール教授の研究によると、「人に親切な行動」を1日3回1ヶ月間行った人では、体内の炎症を促す遺

伝子の働きが抑えられることが分かりました。この実験では、週におよそ90分間（1日およそ13分間）他人への親切行為をしたと推定されています。コール教授は「日々の行動次第で、炎症を促す遺伝子の働き方(発現)を変えることができる」といいます。

孤独が炎症を進めて健康を害する！？

イギリスでは、今年1月、孤独担当大臣が誕生しました。今世界中で「孤独の健康影響」が深刻に受け止められています。例えばロンドン大学の研究では、50歳以上の男女6500人の「人とのつながり」を調べ、7年間追跡を行ったところ、人とのつながりが少ないグループの方が死亡率が高いことが分かりました。また「人とのつながりが少ない」と「体内の炎症が高まる」ことも分かってきたのです。この様な研究結果を受けて、イギリスでは「孤独撲滅キャンペーン」を展開。テレビCMやポスターなどを通して孤独が健康に悪影響を及ぼすことが訴えられています。

世界が証明した「健康寿命 最強の条件」

世界的にインパクトを与えたのが、アメリカで発表された148研究（対象者およそ30万人）をメタ解析した研究結果です。長生きに影響を与える要因を調べたところ、肥満解消、運動、禁煙よりも「人とのつながり」が長生きへの影響力が高いことが分かったのです。日本の研究でも、「人とのつながり」が「運動」よりも寝たきりの危険度を下げることが明らかになってきています。

人とのつながりチェックシート

東京大学飯島勝矢教授が考案した「人とのつながりチェックシート」をご紹介します。

「人とのつながり」度合いを測る指標は様々あります。ご自身のつながり度合いを知るための一つの目安として活用してみてください。

「社会参加」については、いま国をあげて取り組みを進めています。多くの自治体でも取り組みを行っていますので、お近くの地域包括支援センターなどを活用することもお勧めです。



人とのつながりチェックシート

家族や友人について 該当する番号にチェックして下さい

| | 0人 | 1人 | 2人 | 3~4人 | 5~8人 | 9人以上 |
|--|---|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1. 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う家族や親戚は何人くらいいますか | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 2. 少なくとも月に1回以上、顔を合わせる機会や消息を取り合う友人は何人くらいいますか | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 3. あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる家族や親戚は何人くらいいますか | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 4. あなたが個人的なことでも、気兼ねなく話すことができる友人は何人くらいいますか | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 5. あなたが手助けを求められることができるような、家族や親戚は何人くらいいますか | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| 6. あなたが手助けを求められることができるような、友人は何人くらいいますか | <input type="checkbox"/> 0 | <input type="checkbox"/> 1 | <input type="checkbox"/> 2 | <input type="checkbox"/> 3 | <input type="checkbox"/> 4 | <input type="checkbox"/> 5 |
| ☆ 12点以上は人との関わりが維持できています | <input checked="" type="checkbox"/> をつけた数値の合計 | | | | | <input type="text"/> 点 |

組織参加について 該当する方にチェックして下さい

| | | |
|----------------------------|----------------------------------|------------------------------|
| 1. 老人会・老人クラブ | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 2. (老人会以外の)健康・スポーツのサークル・団体 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 3. (老人会以外の)学習・教養のサークル・団体 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 4. (老人会以外の)それ以外の趣味のサークル・団体 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 5. 町内会・自治会 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 6. ボランティア団体 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 7. 収入を伴う就労や仕事 | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ☆ 1点以上は組織参加ができています | 「はい」と答えた数 <input type="text"/> 点 | |

支え合いについて 該当する方にチェックして下さい

| | | |
|---|----------------------------------|------------------------------|
| 1. あなたの心配事や愚痴を聞いてくれる人がいますか | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 2. 家事や買い物、用事の手伝い、介護・看病など、手助けをしてくれる人はいますか | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 3. 誰かの心配事や愚痴を聞いていますか | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| 4. 誰かのために家事や買い物、用事の手伝い、介護・看病など、手助けをしていますか | <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| ☆ 4点は周囲の人と支え合っています | 「はい」と答えた数 <input type="text"/> 点 | |

