

# 「元気に生きる！」

# 講師 関元行先生

## 《先生のプロフィール》



昭和23年4月14日 関医院で生まれる  
 昭和42年3月 白河高校卒業  
 昭和47年4月 日本医科大学入学  
 昭和53年3月 日本医科大学卒業  
 昭和54年5月 日本医科大学第3内科入局  
 昭和54年12月 現在地で開業(内科小児科皮膚科)

白河実業高校校医(昭和55年～)、森林管理署白河支所産業医、  
 家畜改良センター産業医、白河医師会副会長、  
 白河市スポーツ審議会委員長、NPO法人こころん理事長、

趣味：書・絵画・自転車 等

## つまみ食 運動で健康アップ

1. 体重のコントロール
2. メンタルヘルス  
     体を動かすことは、心理療法・リラクゼーション・瞑想に匹敵する。
3. 心臓への効果  
     軽い有酸素運動は血圧を下げる。HDL - コレステロールを上げる。
4. オフィス、ショッピングセンターの駐車場では、いちばん遠いところに駐車する。
5. エレベーターより階段を使う。
6. 犬の散歩
7. 毎日10分から15分庭で過ごす。
8. 秋は、落葉かきをする。
9. 昼休みに散歩
10. レンタルビデオ店に行くときは、エクササイズビデオを借りる。
11. 子どもや孫の相手をするときは、自転車・ハイキング・キャッチボール。
12. 友人と会う時は、坐ってコーヒーを飲むのではなく一緒に散歩をする。
13. パートナーと一緒に、新しい運動やダンスを始める。
14. 運動する時は、退屈しないように音楽をかけよう。
15. 毎日10分～15分、オフィスのドアを閉めストレッチ運動をする。

## 食用油のとり方

- 飽和脂肪酸 (S)
- 一価不飽和脂肪酸 (M) オレイン酸
- 多価不飽和脂肪酸 (P)
  - n - 6系、リノール酸、 - オレイン酸、アラキドン酸
  - n - 3系、 - リノレン酸、EPA、DHA

## マイケル・ローゼン博士

1. 野菜  
     1日に5皿以上食べれば、二歳分若くなる。特に良いのが緑黄色野菜。
2. ナッツ類

ナッツ類は良質の脂肪・蛋白質・ミネラルを含む。一週間に 170g 食べれば、一歳半若返りが可能。

3. 魚

蛋白質とオメガ 3 脂肪酸を豊富に含む。一週間に 3 回以上食べれば、一歳半若返える。

4. 全粒穀物

一週間に 5 回以上食べれば、一歳分若くなれる。

○ カルシウム

- ・ 200mg 牛乳カップ一杯、さくらエビ 10g (大さじ三杯)
- ・ 220mg スキムミルク
- ・ 232mg 小松菜 80g
- ・ 280mg いわし丸干し 20g

○ カロリー： 標準体重 × 30 (kcal)

○ 食物繊維： 25g 以上

○ E . M . P

Every : アサ ヒル ヨル

Meals : 各々の食事

Perfect : 完全に

○ P . P . K

ピン ピン コロリ

患者が考える quality of life (Duokas.D.,et al.)

1. はっきりと思考する能力を保ちたい。
2. 安全かつ心配のない状態でいたい
3. 不必要な痛みや苦しみを避けたい
4. 大切に扱われたい
5. 話す力がなくなっても人間としての尊敬をもって扱ってほしい
6. 家族に不必要な重荷になりたくない
7. 家族と好ましい絆を保ってほしい
8. 死ぬ前に愛する人達と一緒にいたい
9. 自分のことは自分で決めたい
10. 死ぬ時に苦しみたくない
11. 愛する人達に私についての好ましい思い出を残したい
12. 自分の宗教や伝統に基づいて取り扱ってもらいたい
13. 死んだあとの私の身体について大切に扱ってほしい
14. 医学教育や研究になんらかの貢献をすることによってお役に立ちたい

(Reichel,Wed: Clinical Aspects of Aging.3<sup>rd</sup> ed., Williams & Wilkins. Baltimore.1989.p615)

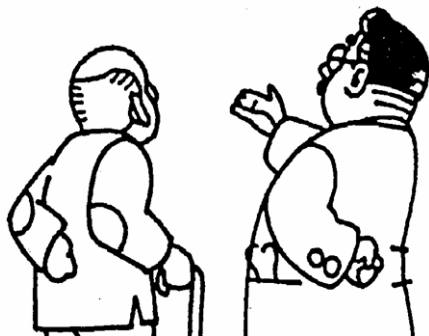


表1 生活変化単位表 (LCU・1967年ホームズ博士らによる)

順位	生活事件	点数	順位	生活事件	点数	順位	生活事件	点数
1	配偶者の死亡	100	16	経済状態の変化	38	31	仕事の時間と条件の変化	20
2	離婚	73	17	親しい友人の死亡	37	32	転居	20
3	別居	65	18	転職	36	33	転校	20
4	刑事事件	63	19	配偶者とのいさかい	35	34	リクリエーションの変化	19
5	近親者の死亡	63	20	1万ドル以上の抵当	31	35	宗教活動の変化	19
6	個人的病気または傷害	53	21	抵当またはローンの流れ	30	36	社会活動の変化	18
7	結婚	50	22	仕事上の責任の変化	29	37	1万ドル以下の抵当またはローン	17
8	解雇	47	23	子供が家を離れる	29	38	睡眠習慣の変化	16
9	夫婦間の調停	45	24	義理の家族とのトラブル	29	39	家族的集会の変化	15
10	退職	45	25	すぐれた個人の業績	28	40	食習慣の変化	15
11	家族の健康の変化	44	26	妻が仕事を始めたり止めたりすること	26	41	休暇	13
12	妊娠	40	27	卒業または入学	26	42	クリスマス	12
13	性の問題	39	28	生活環境の変化	25	43	軽犯罪にふれる	11
14	家族に新しい人が増えたこと	39	29	個人的習慣の修正	24			
15	仕事の再調整	39	30	上司とのトラブル	23		合計	

1965年 カリフォルニア大学フレスロー教授

「健康習慣の有無が寿命に影響」

1. 適当な睡眠時間
2. 喫煙しない
3. 適正体重を維持する
4. 過度の飲食をしない
5. 定期的にかなり激しい運動をする
6. 朝食を毎日食べる
7. 間食をしない

表3 健康習慣指数(HPI)算出のための生活習慣項目

項目	健康にとって望ましい習慣(1点)	健康にとって望ましくない習慣(0点)
運動	週2回以上	週1回以下
飲酒	時々、あるいは飲酒せず	毎日
喫煙	喫煙しない	喫煙する
睡眠時間	7時間、8時間	6時間以下、9時間以上
栄養バランス	考える	考えない
食事	必ず3食食べる	2食か1食、あるいは食べず
労働時間	9時間以下	10時間以上、あるいは職をもたない
自覚的ゆとり感	かなりある、あるいはある程度ある	あまりない、あるいはほとんどない

○長寿の10ヶ条(76~100歳 平均83歳) 35人

1. 自ら老けこまず、いつまでも壮年の気概をもつ。
2. 血圧はほとんど正常。 180mmHg以上の人はいない。
3. 無頓着、自分の血液型を知らない人が10人。
4. 太りすぎの人はいない。
5. 例外もあるが、両親も比較的長寿。
6. 大部分の人が大病の経験がない。
7. タバコは、ほとんどの人が吸わない。
8. 深酒する人はいない。10人以上の人が飲まない。
9. 例外はあるが、何らかの運動を心がけている。
10. ほとんどの人が筆まめである。

- 梅田幸雄「生涯現役」 -

○亭主を早死にさせる10ヶ条(ハーバード大学、メイヤー教授)

1. 夫をうんと太らせる。
2. とりわけ大事なものは、夫をいつも座らせておく。
3. たばこを勧める。
4. 休暇旅行に行かせない。
5. 酒をうんと飲ませる。
6. 飽和脂肪(動物性脂肪)をたくさん食べさせる。
7. 塩分の多い食べ物に慣れさせる。
8. 砂糖、菓子等をうんと食べさせる。
9. 夜更かしをさせる。
10. 念には念を入れて、いつも文句を言っていじめる。

