



若くなるためのお話

若くなるためのキーワード

笑いましょう 恋をする❤️ 夢を持つ

自分の年齢は自分で決めましょう

歩きましょう（運動しましょう）

なんとかなるさ～

よく食べる よく寝る

ひとつひとつ、見て行きましょう！

若くなるためのキーワード

笑いましょう

恋をする♥

夢を持つ

自分の年齢は自分で決めましょう

歩きましょう（運動しましょう）

なんとかなるさ～

よく食べる

よく寝る



笑うと……

村上 和雄 先生 「笑い と 遺伝子」

笑うと

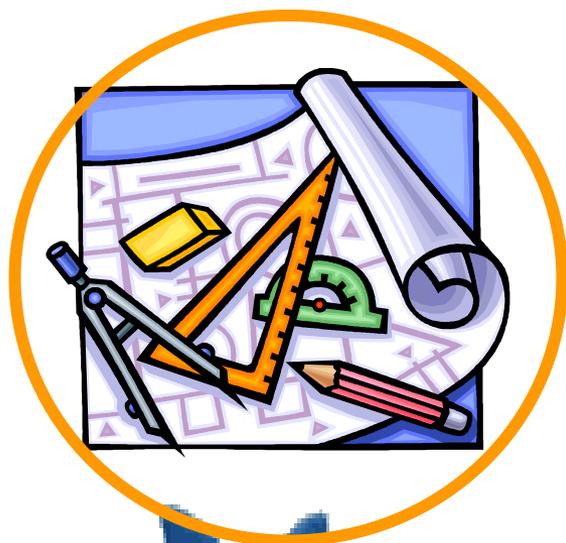
良い遺伝子のスイッチがオンになる

遺伝子 = 設計図



身体がどちらの設計図(遺伝子)を選ぶか

笑うと良い設計図が選ばれます



笑いが効果的と認められている病気

糖尿病

高血圧

認知症



脳卒中

動脈硬化

うつ

かぜ

心臓病

ガン

肺炎

関節リウマチ





さあ、笑ってみましょう！





膝の手術後です！



膝の手術後です！



人生を楽しみ
ましょう！



若くなるためのキーワード

笑いましょう

恋をする♥

夢を持つ

自分の年齢は自分で決めましょう

歩きましょう（運動しましょう）

なんとかなるさ～

よく食べる

よく寝る



身体がどちらの設計図を選ぶか

若くなる設計図が選ばれるように



年齢は自分で決めましょう

もう年だから 我慢します

もう年だから 仕方ないです

もう年だから もういいです

何歳から「もう」年ですか？



女子中学生4名の会話

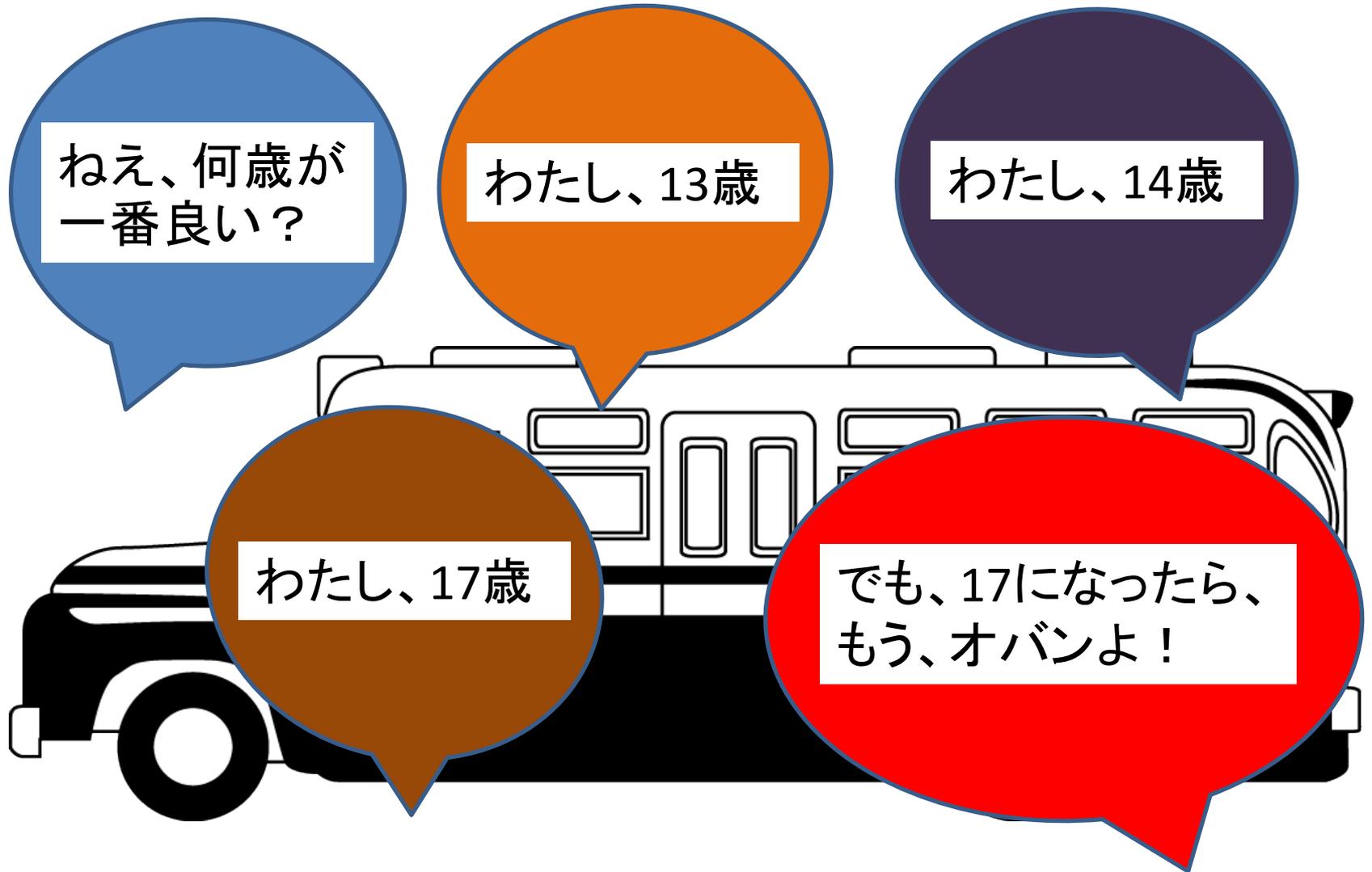
ねえ、何歳が
一番良い？

わたし、13歳

わたし、14歳

わたし、17歳

でも、17になったら、
もう、オバンよ！



三浦 雄一郎 氏

夢を持った途端、人生が変わった

年は、関係ない

いつでも、今日が、スタート

人間は、いくつになっても、無限の可能性がある

階段を一段一段上る

あせらず、前向きに

三浦 雄一郎 氏の体力

背筋力

75才 118kg

80才 148kg

握力も、脚力も、80才が最も良い

MRIで見る脳の状態 65才相当

目標をもって、その目標を達成しようと生きること、
その意欲が、心にも体にも良い影響を与えている。



サミュエル・ウルマン氏



YOUTH

Youth is not a time of life-it is a state of mind; it is a temper of the will, a quality of imagination, a vigor of the emotions, a predominance of courage over timidity, of the appetite for adventure over love ease.

No body grows only by merely living a number of years; peoples grow old only by deserting their ideals. Years wrinkle the skin, but to give up enthusiasm wrinkles the soul. Worry, doubt ,self-distrust, fear and despair-these are the long ,long years that bow the head and turn the growing spirit back to dust.

Whether seventy or sixteen, there is in every being's heart the love of wonder, the sweet amazement at the stars and the starlike things and thoughts, the undoubted challenge of events, the unfailling childlike appetite for what next, and the joy and the game of life.

you are yang as your faith, as old as doubt ;
as young as your self-confidence, as old as your fear;
as young as your hope, as old as your despair.

So long as your heart receives messages of beauty, cheer, courage, grandeur and power from the earth, from man and from the Infinite so long as your young.

When the wires are all down and all the central place of your heart is covered with the snows of pessimism and the ice of cynicism, then you are grown old indeed and may God have mercy on your soul.

青春

サミエル・ウルマン

青春とは人生のある期間を言うのではなく心の様相を言うのだ。優れた創造力、逞しき意志、炎ゆる情熱、怯懦(きょうだ)をしりぞける勇猛心、安易を振り捨てる冒険心、こう言う様相を青春と言うのだ。年を重ねただけで人は老いない。理想を失う時に初めて老いがくる。歳月は皮膚のしわを増すが情熱を失う時に精神はしぼむ。苦悶や、狐疑、不安、恐怖、失望、こう言うものこそあたかも長年月の如く人を老いさせ、精気ある魂をも芥(あくた)に帰せしめてしまう。年は七十であろうと十六であろうと、その胸中に抱き得るものは何か。曰く「驚異への愛慕心」空にひらめく星晨(せいしん)、その輝きにも似たる事物や思想の対する歓迎、事に處する剛毅(ごうき)な挑戦、小児の如く求めて止まぬ探求心、人生への歓喜と興味。

人は信念と共に若く
人は自信と共に若く
希望ある限り若く

疑惑と共に老ゆる
恐怖と共に老ゆる
失望と共に老い朽ちる

大地より、神より、人より、美と喜悦、勇氣と壮大、偉力と靈感を受ける限り人の若さは失われない。これらの靈感が絶え、悲歎の白雪が人の心の奥までも蔽いつくし、皮肉の厚氷がこれを固くとざすに至ればこの時にこそ人は全くに老いて神の憐れみを乞う他はなくなる。

青 春

サミエル ウルマン

年を重ねただけで人は老いない。理想を失う時に初めて老いがくる。

歳月は皮膚のしわを増すが情熱を失う時に精神はしぼむ。

人は信念と共に若く
人は自信と共に若く
希望ある限り若く

疑惑と共に老ゆる
恐怖と共に老ゆる
失望と共に老い朽ちる

若くなるためのキーワード

笑いましょう 恋をする♥ 夢を持つ

自分の年齢は自分で決めましょう

歩きましょう（運動しましょう）

なんとかなるさ～（楽観主義）

よく食べる よく寝る



沖縄の昔からの教え

まくとうそーけー なんくるないさ～

人として正しい事をし、誠実に生き、懸命に努力をしながらやれるところまでやったならば、後は何とかなる。きっと上手くいく。そう信じてることだよ。

人事を尽くして天命を待つ

必要以上に心配しない！！

自律神経（交感神経と副交感神経）

身体を自動的にコントロールする神経

免疫細胞に、指示を出す働きもある

必要以上に心配すると、ストレスとなる

ストレスがたまると、交感神経が緊張し、
免疫が抑制され、関節リウマチなどの病気を
引き起こす可能性がある。

癌の心配をすると、本当に癌になる可能性がある！

若くなるためのキーワード

笑いましょう 恋をする♥ 夢を持つ

自分の年齢は自分で決めましょう

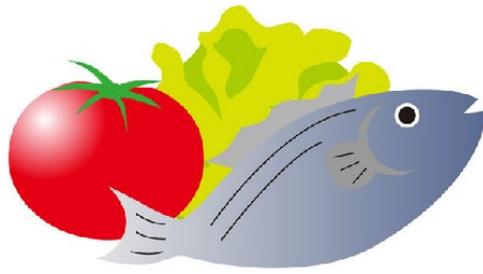
歩きましょう（運動しましょう）

なんとかなるさ～

よく食べる

よく寝る





バランスよく
摂取することが基本

食事について

蛋白質: 不足しないように十分に。肉、魚、大豆などいずれでもよい。

脂肪: 動物性の脂肪は控えめに。魚油に含まれるEPAはRAの炎症を抑える。

ミネラル: カルシウムは十分に摂り、ナトリウムは控えめに。

野菜: ビタミンやミネラルが不足にならないように十分に摂るように。

栄養蛋白質

抗体蛋白質

タンパク質(アルブミン ↓、 γ -グロブリン ↑)

- 動物性蛋白質のほかに植物性蛋白質も必要とする。
- 魚油に含まれる不飽和脂肪酸、特にエイコサペンタエン酸はRAにおける炎症や動脈硬化の発生を抑制する報告が多い。

青魚が蛋白源として
最適と思われる



桜美林大学大学院老齡学教授・柴田博先生

全国の100歳以上の長寿者405人を対象に、
食事内容を聞き込み、分析しました。

結果は、長寿者は皆「肉を食べていた」。

野菜と、肉を、バランスよく、食べる！

若くなるためのキーワード

笑いましょう 恋をする♥ 夢を持つ

自分の年齢は自分で決めましょう

歩きましょう（運動しましょう）

なんとかなるさ～

よく食べる

よく寝る



なぜ、睡眠が必要なの？

脳は体重のうちの2%ほどの重さだが、エネルギー消費量は体全体の20%。

眠らないと脳を休息・修復することができないので、脳の細胞がダメージを受け、指示系統がうまく働かなくなる。

成長ホルモンは、寝ている時に分泌される。寝ないと、お肌はカサカサ、免疫力が落ちて病気にかかりやすくなります。

さあ、寝ましょう！

なぜ、眠くなる？

疲れたから と 夜になったから

歳をかさねると、眠くならないのは？

基礎代謝量が落ちる

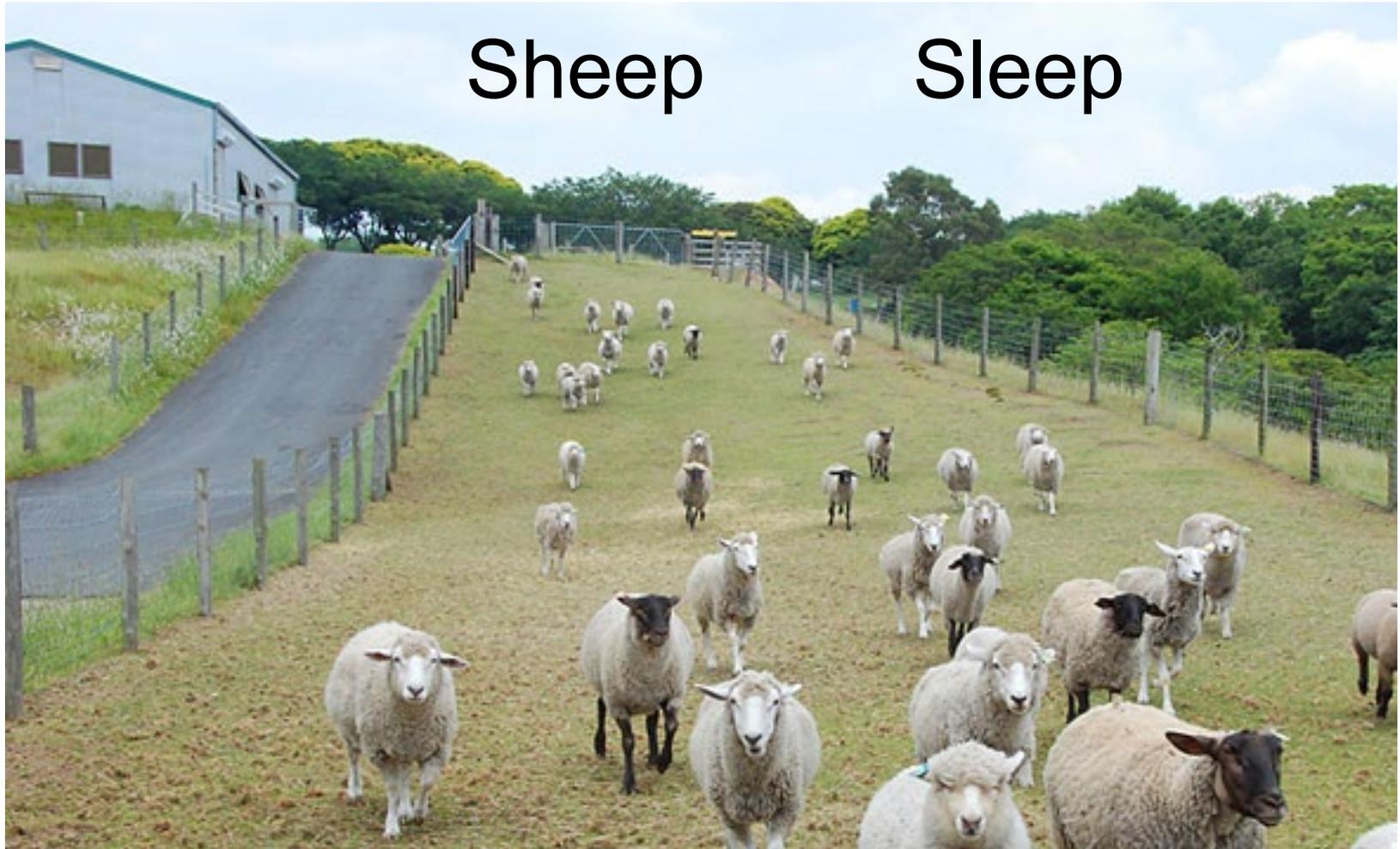
睡眠時間は長い方が良い？

睡眠の質が大事

さあ、寝ましょう！

Sheep

Sleep



若くなるためのキーワード

笑いましょう

恋をする❤️

夢を持つ

自分の年齢は自分で決めましょう

歩きましょう（運動しましょう）

なんとかなるさ～

よく食べる

よく寝る



恋をすると、若くなる！！



恋をすると、脳からドーパミンが放出される。

医学的に、具体的には、、、

○ ○ に恋をする。

芸能人

ペット

趣味

スポーツ



山内 惠介

SMAP

嵐

EXILE



唄う事に、
恋してる

ギリシア語の、4つの、「愛」

エロース： 求める愛、 性愛

アガペー： 真の愛、 捧げる愛

ストルゲー： 家族愛

フィリア： 隣人愛

若くなるためのキーワード

笑いましょう 恋をする♥ 夢を持つ

自分の年齢は自分で決めましょう

歩きましょう（運動しましょう）

なんとかなるさ～

よく食べる よく寝る



運動の前には、ストレッチ！



骨 と 関節

膝がO脚にならないために

膝の老化を、予防しましょう
膝の病気を、治しましょう

背骨が曲がらないために

骨粗しょう症を予防しましょう
膝の病気を、治しましょう

運動療法



糖尿病

肥満



動脈硬化

高血圧

高コレステロール血症

メタボリック症候群

骨粗しょう症

呼吸・循環機能の強化

ストレス解消



運動療法

歩くこと: 有酸素運動

- ・1回15分以上、週3回以上
- ・少し汗が出る程度
- ・話をしながら歩けるペース
- ・無理をしないこと

他に

軽いジョギング、水泳、水中歩行、
サイクリング など

よく聞く、大きな間違い



75歳 女性



“膝が痛いんです”

“年だから膝が痛いね”

膝が痛いのは、病気になったから

病気を治せば、痛みはとれます！！

高齢者の膝の治療



内科的に問題がなければ

どんな膝でも、治療は可能！

“年だから、仕方がない“
は、大きな間違いです

年齢

暦年齢

身体
の年齢

内臓
の年齢

骨
年齢

関節
の年齢

