



「人生の折り返し地点」は、健康面でも重要な分岐点となる。

50才からの最強健康法⑤

1.5倍速く歩くパワーウォーキング
カラオケ

や井戸端会議で舌トレ
寝床でゆっくり6秒息を吐く呼吸調整
ほか

誰にでもすぐに行える方法をお教えします

4 睡眠編

健康長寿に良質な眠りは欠かせないが、50才を過ぎると少しずつ睡眠が浅くなったり、なかなか眠れなくなったりするもの。
よりよく眠るためのカギが副交感神経の働きだ。

5 食事編

「女性は50代から閉経によるホルモンバランスの変化で骨がもろくなり、骨粗鬆症や骨折のリスクが増します。これを避けるには食生活を見直すのがいちばんです」
17年に近畿大や大阪医大の研究グループが高齢者に多く

「魚の油」は中性脂肪を減らして動脈硬化を防いだり、血流を増やして認知症を防ぐ効果があるとされています。
植物油より魚の油が健康長寿を導く新常識です」
人間の体は食べたものでできている。50才からこそとりわけ食事には気を配りたい。



「舌トレは難しくない。むしろ女性が得意なものばかりだと伊藤さんは指摘する。
「発声と嚥下は同じ部分の筋肉を使います。舌を鍛えて飲み込む力を高めるには、大きな音を出してカラオケをしたり、なるべく声を強めて井戸端会議をすることがおススメ。『おしゃべり』や『カラオケ好き』を夫にとやかく言われたら、『フン、健康長寿のためにやっているのよ』と言い返してください(笑)」

「女性は50代から閉経によるホルモンバランスの変化で骨がもろくなり、骨粗鬆症や骨折のリスクが増します。これを避けるには食生活を見直すのがいちばんです」
17年に近畿大や大阪医大の研究グループが高齢者に多く

「魚の油」は中性脂肪を減らして動脈硬化を防いだり、血流を増やして認知症を防ぐ効果があるとされています。
植物油より魚の油が健康長寿を導く新常識です」
人間の体は食べたものでできている。50才からこそとりわけ食事には気を配りたい。

1 歩き方編

50才からの健康法の基本となるのがウォーキング。
「最近健康志向の高まりでウォーキングに励む女性をよく見かけますが、重要なのは歩く速度。ゆったりと歩くと実は効果が薄いです」(伊藤さん、以下「伊藤」)
おススメは通常のウォーキングより1.2〜1.5倍ほど速度を上げる「パワーウォーキング」だ。

2 目編

50才になると避けられないのが目の疲れ。この時、「洗眼液でスッキリしよう」と目を洗い流すことはNGだ。
「涙にはたんぱく質やミネラルなど目を守るための成分がたくさん含まれています。目を洗うと、そうした成分が洗い流されて目の表面が無防備な状態になり、ドライアイの原因にもなる。ゴミなどの異

3 口編

口腔内の状況は、健康寿命に大きくかわる。
「そこで多くの人は『歯』を気にしますが、実はカギを握るのは『舌』なんです」
年を取ると舌や周りの筋力が低下して、さまざまな悪影響が出る。例えば、飲み込む際に気道を防ぐことができず、食べ物や食道ではなく気道に入る。この「誤嚥」により肺炎を引き起こすのが誤嚥性肺炎で、高齢者の死因の上位にランクする。



「ドイツ発祥の健康法で心臓機能が上がり、うつや認知症、糖尿病などの循環器疾患、精神病などの予防になると世界中で報告されています。方法は姿勢をまっすぐに立て、腕を90度に曲げて大きく振る。軽く息が切れる程度のスピードを保つのがポイントです」
これを1日30〜40分、週3〜4回続けたい。
大股で歩くと歩けば、認知症予防にもなる。東京都健康長寿医療センター研究所の谷口優さんの報告では、普通に歩いた時の歩幅が狭い女性は広い女性に比べて認知症になるリスクが5.8倍高かった。
「歩くことには、脳が周辺状況を把握して運動を命令する」という高度な指令系統があります。身長×0.45を日安に、やや大股で早歩きすればボケ防止にもなります」
ちなみに身長150cmの女性の理想的歩幅は約67cmだ。

物が入った時以外は目を洗わないことは避けるべきです」
目が乾いたり、花粉などが入った場合は、まばたきを繰り返して涙の量を増やすことが得策となる。
「涙を流すと心身がリフレッシュして疲労やストレスを緩和させる」との研究もあります。何かと忙しくストレスのたまる50代こそ、たまには悲しい映画やドラマを見て涙を流し、気持ちをスッキリさせる「涙活」をしてみてください」