



「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

「年を取るとむせる回数が増えるのはこのためです。舌の筋力は健康長寿と関連するため、舌チカラが重要なんです。舌は筋肉と同じで鍛えられるため、50代のうちから「舌トレ」で強化しておきましょう」
舌トレは難しくなく、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)」

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

「ドイツ発祥の健康法で心臓機能が高まり、うつや認知症、心筋梗塞などの循環器疾患、糖尿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し、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」を目安に、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。

3 口編

「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」
物が入った時以外は目を洗う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」

