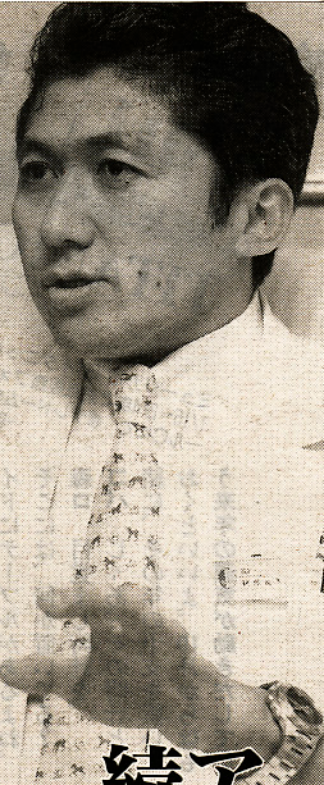


人の名前を忘れてしまったり、もの忘れをしてしまうのは、脳の老化が大きな原因のひとつ。今日から始められるカンタン脳トレーニングで、脳のアンチエイジングをはかり、見た目も脳も若々しい女性になりましょう！

変えてみよう！

北青山口クリニック院長
講師：阿保義久先生

北青山口クリニック院長。1965年青森県大鰐町生まれ。東京大学医学部卒業後、東京大学医学部第一外科、虎ノ門病院麻酔科、三栄病院外科、東京大学医学部血管外科・肺病外科を経て、2000年に「北青山口クリニック」を開業。外科医としてのスキルを生かして日帰り手術を提供し、病気を作らない予防医療、生活の質を高めるための抗加齢医療・アンチエイジング療法など、質の高い医療サービスの提供に励んでいる。著書「脚と血管のアンチエイジング」（森の泉社）、監修を手がけた「若さを保つからだのバイブル」（ソフトバンククリエイティブ）が発売中。



アンチエイジングはまず「血管」から

「アンチエイジング」と聞くと、どのようなことをイメージするでしょうか？ おそらく、シワやタルミの少ない美肌など、美容に関することが頭に浮かぶと思います。

このように、日本ではまだまだ美容的な側面が強い言葉ですが、見た目だけでなく、身体機能も老化していき、本当のアンチエイジングとはいえません。

本来のアンチエイジングとは身体年齢を遅らせること、つまり身体の中からの若返りを意味しているのです。

身体の中から若返りをはかるときに、もっとも変化するのが血管です。なぜ

アンチエイジングは、楽しく続けられてこそ効果的！

かという、医学的、科学的にエイジング（老化）が起きることを考えたとき、必ず起こる現象が動脈硬化だからです。年齢が上がるに誰でも血管が硬くなり、その度合いが大きくなると病的な症状を引き起こすのです。

また、病気にまで至らなくても、血管が硬くなると血液が流れなくなり、その先の細胞に栄養素が送られなくなります。すると細胞の機能が低下してしまい、肌の衰えやもの忘れ、視力の低下といったいろいろな老化現象が生じてしまうのです。

血管のエイジングは誰でも進行するものなので、止めることはできません。でも、その進度を遅くしたり、場合によっては硬くなりすぎた血管をやわらかくすることも可能です。その方法は決して難しいものではなく、毎日の生活の中で実践できることばかりです。

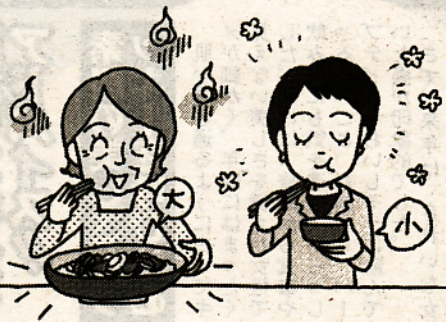
老化を防ぐ食事のとり方

私がアンチエイジングを意識する患者さんにお話しすることは、次のようなことです。

まずは食事です。1日3食を食べるのは基本で、かつ緑黄色野菜を十分にとり、炭水化物や肉、魚など、いろいろな食材をバランスよく食べましょう。ただし、満腹になるまで食べるのではなく、腹八分目でとめることが大切です。

●小さなお血で満腹感を

これはなかなか難しいことだとは思いますが、自分のお腹をだますようなウラ技を使ってみてください。



食べ物の見た目は、胃の消化プロセスに時間をかけさせる信号になります。小さなお血で見ただ目に満足して食事をする、大きなお血で食べるよりも少ない量で満腹感を得ることができるとです。食事を小食に変えるだけで、3歳若返るといえるでしょう。

●少量の脂肪を食べて空腹を防ぐ

空腹のときに食事をとると、ついつい食べすぎてしまうものです。ドカ食いを防ぐためには、ゆっくりと食べ物を消化できるように、食事のときに少量の脂肪をとることが必要です。

十分な睡眠と適度な運動も大切

アンチエイジングでは、睡眠もとても重要です。といっても、決して長く寝ればよいというわけではなく、男性は7時間半、女性は7時間の睡眠をとることが健康かつ長寿を意識する睡眠時間です。

それから、毎日、30分は歩くこと。これにプラスして、ストレッチやヨガ、軽いジョギングといった運動を週に1〜2回行えば、アンチエイジングにより効果的です。

睡眠時間の確保も運動も、実現するのはなかなか難しいことだと思えます。でも、少しずつ構いませんから意識して日常

例えば、朝食にコーヒーとバターを塗らないトーストを食べただけだと30分ほどで消化されてしまい空腹を覚えてしまいますが、バターを塗ったトーストを食べれば消化に3時間以上かかります。また、夕食前にナッツ類など良質の脂質を含んだものを少量食べると、夕食の食べすぎを防いでくれます。

それから、できれば夕食を食べてから寝るまで、3時間はおくようにしましょう。

腹八分目と寝るまでの間の3時間、この2つを守っただけで体重がグッと落ち、エイジングが緩やかになる人は珍しくないので、

手軽にできる
脳トレだワン!

ちょっとしたコリで 脳老化は防げる!

メモの手順を

さて、ここからは脳のアンチエイジングのお話をしたいと思います。ものを忘れたり、何かを思い出すのに時間がかかったり、という経験をお持ちの方は多いと思います。こうした症状は脳の老化によるものが大きいといえます。でも、日常のちょっとしたことか



生活に取り込んでみてください。

脳老化を遅らせるポイントとは?

生活に取り込んでみてください。

ら、脳のアンチエイジングをはかることができるのです。例えば、日常の中の行動パターンを変えるだけで、脳はとてもしつこくフレッシュします。メモの順番やお風呂で身体を洗う順番を変えるだけでも、脳にはいい刺激になるものです。暗証番号やパスワードをこまめに変えるといった変化でもいいでしょう。

もちろん、仕事などでは習慣化させて行わないとミスを起したり能力が下がることもありますから、無理にすべての習慣を変える必要はありません。日ごろ無意識のうちに行っていることを意識的に変える、という姿勢を持つことが大切です。

また、ひとつのことに打ち込むことは大事ですが、脳のリフレッシュという意味では、いろいろなことに興味を持つことも大切で、積極的にいろいろなところに出かけたり、いろいろな人に会うことも、脳の活性化につながります。

いつでもどこでもできる脳力アップのトレーニング

何か新しいことを学習することも効果的です。人間は自分自身につけた能力や知識に固執してしまいがちで、特定の分野のスキルを上げることは重要です。でも、語学でも、楽器でも、コンピュータでも、資格受験用の勉強でも、何でも構いません。脳が成長するのはいつもと違う脳の部分を使ったときなので、別の新しいことを学ぶ

アンチエイジングのミニ知識

1日に3本バナナを食べると0.6歳若返る

カリウムの摂取量が増えると、ある種の動脈の老化が減ります。1日に推奨されているカリウムの摂取量は1500〜2000ミリグラム。毎日この量をとっていれば、0.6歳若返るといわれています。バナナには1本あたり450ミリグラムのカリウムが含まれているので、3本食べれば理想の摂取量を満たすことができます。



スキムミルクを飲んで体形をキープ

太りすぎや肥満はアンチエイジングの大敵。脂肪を減らすとほっそりとした体形を維持でき、アンチエイジングにも効果的です。脂肪を減らすためには、脂肪分がたっぷり含まれた牛乳の代わりにスキムミルクを飲むといいでしょう。スキムミルクは牛乳と同じくらいたんぱく質やカルシウムを含んでいるのに、脂肪はほとんど含まれておらず、体形キープに役立つ飲み物です。

クッションのいい靴をはいて関節を守る

関節を潤す滑液や椎間板など、私たちの身体には天然のクッション材のような機能があり、身体が受ける衝撃を軽減しています。でも、足には天然のクッション材の機能が備わっていません。だから、歩くだけで、足はかなりの負担を受けてしまいます。足を保護し快適に活動するために、クッションの効いた靴をはきたいもの。理想はウォーキングシューズやランニングシューズで毎日、過ごすことです。



姿勢を持つようにしましょう。いつでもできる簡単な脳のトレーニングとしては、心地いい景色を想像してみ、というものがあります。例えば、南国の海辺で気持ちいい風に吹かれている、そんなイメージを想像するだけで脳が柔軟になり、脳機能が改善されるのです。世界遺産やビーチ、温泉など、あなたが心地いいと感じる景色を想像し、イメージネーションを広げてみましょう。

楽しみながら長く続けるのがアンチエイジングの秘訣

が、仕事柄、いろいろなところへ足を運ぶことが多いので、毎日30分歩くことはクリアしていると思っています。そして、日曜日には子供と一緒にスポーツをして、汗を流すようにしています。

でも、子供とスポーツをすることは、「アンチエイジングをしなくては!」と義務感で行っているわけではありません。自分が楽しいから、やっているのです。楽しいから、続けられるのです。

食事でも、運動でも、人と会うことでも、いくら健康にいいことでも、アンチエイジングにとらわれた意識の中で行っているのでは長続きしないものです。楽しく取り組んで長く続けられること。これが一番、大切なアンチエイジングの秘訣だと思います。

いつまでも若々しい女性でいるために、みなさんも、ぜひ、楽しく続けられる何かを見つけてください。