

賢く年齢を重ねる

# スマート・エイジングのための

## 村田 裕之特任教授に聞く

# 3つの新習慣



村田 裕之さん

東北大学特任教授、スマート・エイジング学際重点研究センター企画開発部門長、東北大学ナレッジキャスト株式会社 常務取締役。

日本のシニアビジネス分野のバイオニアとして多くの民間企業の新規事業を支援。高齢社会研究の第一人者として知られる。

「歳とともに輝く賢い生き方をぜひ実践してください」

エイジングという言葉は、時間とともにものの性質が変化すること。エイジング劣化ととらえ、マイナスイメージを持つている方が多いのではないのでしょうか。しかしエイジングにはプラスの側面もあります。たとえばヴァイオリンやウイスキーなど、時を経ることで名器になったり名酒になったりもするのです。

私が提唱するスマート・エイジングは、「個人・社会が知的に成熟すること」を意味しています。歳を取るにつれてより賢く輝いてゆく生き方。それを具体的に実践していただきたいと思うのです。

そのために何をすべきか。端的に言ってしまうと、**身体と脳を鍛えること**。「運動」「認知」「栄養」「社会性」がポイントとなります。「運動」は、有酸素運動と筋力を鍛えることが肝腎。①一日30分の積極的なウォーキングがおすすめです。

外出が減って下半身が弱くなると自然と部屋に籠ってテレビばかり見る生活になってしまいがち。テレビを見ているときはリラックスした状態で、それが長時間続くと脳の前頭前野に抑制がかかり認知機能が低下します。テレビを消して脳に刺激を与えることも大切です。脳の活性化のためには、②何かにチャレンジしてそれを達成すること。次はここまで上達しようと、目標を立てて取り組み、達成すると脳の報酬系という神経系にドーパミンという物質が出て、「元氣」や「やる氣」が出てきます。そんな時、ただ「痩せる」という目標を立てるだけでなく、その先にある嬉しいこと、たとえば痩せたらスマートな服を着て演奏会に行くなど、**未来に嬉しいことが待っていると思うと継続できます**。

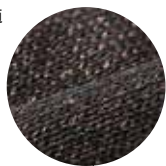
そして十分な栄養を摂ったなら③睡眠環境を整えてぐっすり眠ることも重要。睡眠中、昼間脳に溜まった汚れを洗い流す働きをしますから、これがうまく働かなくなると認知機能が衰えてしまうのです。私も布団や枕にはこだわって良質な睡眠を取るように心がけています。最後にひとつ。思いついたら先延ばしにせず、すぐに実行すること。健康関連のグッズなども活用して、「自分にとって嬉しいこと」を見つけてください。それが何よりのスマート・エイジングになるのです。

## 運動時の新マナー。 抗菌防臭フェイスカバー！

鼻と口周辺に超極細・高純度の銅繊維を使用。抗菌機能と息苦しさを感じさせにくい、快適な装着感を実現した、新時代のフェイスカバーです。口元を隠す必要のない時は、下にずらしてネックガードとしても活用できます。



鼻と口周辺に使用された銅繊維が抗菌防臭機能を発揮。



伸縮性もあり快適な着け心地です。

A 商品番号 420-409-01-09

抗菌防臭フェイスカバー

3枚セット 8,939円

(本体価格8,127円)

カラー：ブラック／サイズ(約)：F(フリー)、縦35cm×横23cm、内周●cm／素材：ポリエステル96%、金属繊維(銅)3%、ポリウレタン1%／洗濯機可／日本製

※金属アレルギーの方は医師に相談の上ご使用ください。