

西神ニュータウン研究会 会報

第241号 2024年10月

■第241回例会記録

- ・日 時 2024年9月20日(金) 18:00~19:50
- ・場 所 神戸市外国語大学サテライト セミナー室 B ・参加14名
- ・テーマ 私の不摂生 VS.私の健康法~健康常識を疑ってみる~
- ・司 会 大塚映二(西神ニュータウン研究会世話人)



■話のネタ提供(司会者より)

健康常識と言われるものはホント? ウソ? かつてはこう言われていたが今は否定されていることもある。

健康のために「1日1万歩」は歩こう	
20分以下の運動は、脂肪が燃えないから意味がない	
卵は1日にいくつ食べてもよい	
腹をへこませるため、毎日腹筋運動をする	
適度に間食をするほうが太りにくい	
筋トレは毎日続けないと効果がない	
運動して汗をかいた後のビールがうまい	
水は1日1リットル飲めばよい	
ひざが痛いときは安静にしている	
牛乳はよく噛んで飲むと消化がよくなる	
肉をよく食べると太りにくくなる	
寝る前に本を読むと寝付きやすい	
トイレに起きなくなるので、寝る前には水は飲まない	
風呂上がりにビールを飲んで水分補給する	
熱中症予防のために、水を大量に飲む	
早寝早起きは三文の得! 健康の王道だ	
「羊が1匹、羊が2匹・・・」と数えると眠りにつきやすい	
乳酸菌を摂るにはヨーグルトよりもキムチの方がよい	
風邪を早く治すため、病院で点滴をしてもらおう	
風邪を引いたときは風呂には入らない	
注射の後はもんではいけない	



そもそも、たんぱく質とは?

たんぱく質は、体の筋肉、骨、皮膚、髪、爪、血液、消化器、免疫細胞、ホルモン、酵素、神経伝達物質、遺伝子の構成成分など、あらゆる生命活動に不可欠な栄養素です。

日本人のたんぱく質摂取量は60年前も変わっていない!

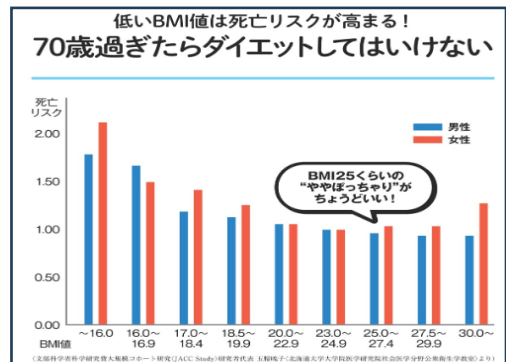
たんぱく質の摂取量は、年齢とともに減少する傾向があります。65歳以上には、1日のたんぱく質摂取量を60g(男性)・50g(女性)に増やすことが推奨されています。

70歳以上の日本人にたんぱく質不足を救う!

たんぱく質不足は、筋力低下、免疫力低下、認知能力低下、健康の悪化などを引き起こす可能性があります。

たんぱく質が足りないとうなる? 筋力低下、免疫力低下、認知能力低下、健康の悪化

たんぱく質が足りないとうなる? 筋力低下、免疫力低下、認知能力低下、健康の悪化



■意見交換

司会者がある雑誌の引用だとして示した右図の「運転免許は返納しない」という調査データに関して、意見が続出した。

・運転免許証と認知症との関係は**あたりまえの結果**を示しているだけではないか。運転を止めたから認知症になったのではなく、認知症その他不安があったから返納したことを示している。

・返納→認知症リスク高という結論は意図的。その傾向を示しただけ。

・運転に限らず、活動をセーブすると精神状態が低下する気がする。

・返納しない方がよい。行動範囲が狭くなる。

・他人を巻き込む事故を起こすのが怖いので、運転に自信がなくなれば返納した方がよいのでは？

・運転免許返納の話ではなく、外出機会を持つかどうか重要だ。とにかく出歩くことが大切。公共交通も使って。

・1日1万歩が目標になるのは、歩数によってポイントが稼げるアプリの影響もあるのでは。

・歩きすぎると足を痛めるリスクがある。また歩き方も重要だ。

・江戸時代以前の昔の人の歩き方がよかったのでは。わらじは長距離を歩くのに向いているかも。

・いずれにしても自分に合った歩き方を見つけることだ。

・太極拳なんかもそうだが、からだを柔らかくする。自然に逆らわない。

・風呂上がりのビールはうまいが、アルコールは利尿効果があるので控えた方がよい。牛乳がいいのでは。

・水は一度に飲むのではなく、小刻みに飲むのがいいらしい。トータルでは1リットル以上2リットルくらい？

・喉が渇いてからではなく、汗をかきそうな前に飲む。

・寝る前に飲むと夜中にトイレに行きたくなるのがまんする。だが、熱中症リスクがあるので悩む。

・寝る前に飲むのは体温に近い温度の水がよい。夜、トイレに行かなくなった。

・昔は運動やスポーツをしている間、水は飲むなど言われた。今はこまめに飲めという。常識は変わった。

・長寿のコツとして聞いたのは、何でも食べる（好き嫌いしない）、感謝の気持ちを忘れない、ストレスをためない。

・ロカボ（糖質制限食）を実践したら、体重が自然に減った（10～15kg）。リバウンドなく維持できている。

・間食はしてもよいが、甘いもの（＝糖質が多い）は避けて、食事を補う食べ物（例：ナッツやチーズ）がいい。

・お相撲さんのようなドカ食いは太る。長生きできない。

・日本人は塩分を取り過ぎと言われているが、控えると体温が低下した。免疫力も落ちるようだ。

・血圧が高いという点について、時と共に基準が変わっている。うのみにして一喜一憂しないようにする。

■まとめ

・今日は健康法について、健康常識と言われていることを取り上げて意見交換した。みなさんが実践していることや知見にいろいろ役に立つ話が多かった。

・今日のサブテーマで「健康常識を疑ってみる」としたのは、常識と言われていることも時の経過と共に否定され、新しく置き換わっていることもあるので、過去に囚われず柔らかな頭でこれからも過ごしていきたいという思いだった。

（文責 大塚 注：図はある雑誌からの無許可引用です。再利用しないでください）

