

SMART-AGING

スマート・エイジング

人生100年時代を 生き抜く10の秘訣

東北大学特任教授
村田裕之
Hiroyuki MURATA

今こそ、問われる 加齢適応力

超々高齢社会

到来!

- 有酸素運動
- 筋トレ
- 脳トレ
- 食事
- リズム活動
- 目標
- 睡眠
- 自分軸
- 人との交流
- 好きなこと

徳間書店

はじめに……………13

序

スマート・エイジングとは何か？ 21

「アンチ・エイジング」とは若返りのこと？……………21

「エイジング」とは中高年だけを対象とした言葉ではない……………22

人にとってのエイジングとは「生き続ける」こと……………24

加齢とは人間の成長である……………26

スマート・エイジングは人生100年時代の加齢観……………28

アメリカの人気女性誌が「アンチ・エイジング」をやめた……………29

世阿弥『風姿花伝』に見るスマート・エイジングの思想……………30

スマート・エイジングの4条件…運動、認知、栄養、社会性……………31

第1部 健康で自立して生活するための秘訣

秘訣その1 有酸素運動をする 36

- 要介護になる原因の上位は何か? 36
- 有酸素運動は生活習慣病改善・予防の第一歩 39
- 日常生活に運動を取り入れるのが秘訣 40

秘訣その2 筋トレをする 42

- 筋肉は何もしないと加齢とともに落ちていく 42
- ウォーキングだけでは「体幹部」の筋肉はつかない 43
- 中高年にとっての筋トレの4つの効用 44

秘訣その3 脳トレをする 57

- 歳をとると涙もろくなるのは感受性が強まったせい? 57
- なぜ、キレル高齢者が増えているのか? 58
- 会話に「あれ」「これ」「それ」が増えたらご用心 59
- 脳機能は20歳を過ぎると加齢とともに衰える 60
- 脳トレには「処理速度」と「処理容量」の2種類ある 62
- ニューロフィードバックを応用した新しい脳トレ 64
- なぜ、ニューロフィードバックで効果があるのか? 66

自分ができるギリギリのレベルが最も効果的	69
体調に合わせた難易度で行うのがよい	72
有酸素運動＋脳トレでさらに効果が期待できる	74
自分の脳の計測は怖くない	76

秘訣その4

年齢相応の食事をする

77

中年期と高齢期では摂るべき栄養が変わる	77
なぜ、メタボは体に悪いのか？	78
高齢期のサルコペニアは低栄養が原因	80
私はどうやって糖尿病から快復したのか？	83
私はどのような食事を実践したのか？	87
筋トレで筋肉をつけて体の基礎代謝を上げる	91
糖尿病から快復したら目の不具合も快復	94
命が危うくなって知る健康のありがたさ	96

「昭和50年頃の食事」は何がよいのか？	97
「スーパー和食」が体によい理由とは？	98

第2部 元気でいきいきと過ごすための秘訣

秘訣その5

達成すると嬉しい目標を立てる

102

「元氣」や「やる気」を感じさせる「報酬系」とは？	102
「元氣」「やる気」を生み出すドーパミンとは？	104
ドーパミンの分泌を増やす覚醒剤の問題点は？	106
どういうときにドーパミンが放出されやすいのか？	108
日常生活において脳内のドーパミンを増やすには？	110

具体的な日時で嬉しい近未来の予定を組む	113
報酬系活性化サイクルを生活に組み込む	115
ドーパミンを増やす栄養素とは？	116

秘訣その6 リズミカルに活動する 118

精神を安定させるセロトニンとは？	118
生体リズムに関係するセロトニン	120
セロトニンと睡眠障害やうつ病との関係	122
日常生活で脳内のセロトニンを増やすには？	124
朝シャワーで全身を活動モードへ切り替える	126
食事でセロトニン分泌を増やすには？	127
セロトニン活性を上げるのに薬に頼らない	128

秘訣その7 不眠の原因を取り除く 130

なぜ、よく眠ることが大切か？	130
睡眠障害にはどのような種類があるのか？	133
夜の時刻情報の伝達物質「メラトニン」とは？	134
なぜ、更年期以降に睡眠障害の人が増えるのか？	136
眠りの質を上げるには？	139
食事やサプリでメラトニンの分泌を増やせるか？	143
GABAを含む食べ物で睡眠の質が上がるか？	144
眠りと覚醒の調整役「オレキシン」とは？	145

第3部 自分らしく生きるための秘訣

秘訣その8 お金を稼げるために「自分軸」で生きる 148

社会制度が変わっても生涯お金を稼げる力を持つ	148
「会社軸」で生きると「自分軸」で生きる	150
「会社軸」で生きることの弊害とは？	152
「自分軸」で生きるには「自分ミッション」を持つ	155
「就社型」キャリアアップの問題は？	157
「自分ミッション型」キャリアアップのすすめ	159
会社に勤めながら自分ミッションを深める方法	160
「自分ミッション」は仕事でなくてもよい	164
「ジョブ・ホッピング」と「自分ミッション型転職」	165
なぜ「自分軸」で生きるとお金を稼げるのか？	166

秘訣その9 他人（ひと）の役に立つことをする 168

尾島春夫さんで注目を浴びるボランティア	168
なぜ、高齢になると他人の役に立ちたくなるのか？	170
他人から感謝される時、幸福を感じる	171
他人に感謝するときも、幸福を感じる	173
他人が癒されるとき、自分も癒される	175
孤独だと病気になるやすい	178
ボランティア機会はソーシャル・キャピタル	179

秘訣その10 好きなことに徹底的に取り組む 181

自分らしさは「他者との関係性」で規定される	181
老夫婦演奏者の「その人らしさ」が形成される過程	182

自分らしさを他者が認識するには「情熱」が必要……………	183
好きなことに夢中なときが一番輝いて見える……………	185
おわりに……………	187

はじめに

これからは加齢に対する「身体と心の『適応力』」が必要

私が本書のテーマである「スマート・エイジング」という考え方を2006年に初めて東北大学で提唱してから13年が経過しました。この間に社会の高齢化が一段と進み、日本の高齢化率は2006年に20・8%だったのが、2017年には27・7%になりました。国連の定義によれば高齢化率が21%を超えた社会を超高齢社会と呼びます。日本はちょうど2006年から2007年の間に超高齢社会になったのです。それから12年が経過し、社会の状況が大きく変わりました。

その一例として「人生100年時代」という言葉をよく耳にするようになりました。戦後2年後の1947年の日本人の平均寿命は男50・06年、女53・96年で「人生50年時代」でした。私はいま56歳なので、この時代ならおそらくもうこの世にいなかった可能性が大了。しかし、2018年の平均

寿命は男80・98年、女87・14年で、56歳の私はまだ7合目あたりに達したところです。

また、平均寿命が延びたことで100年以上生きる人の割合が増えました。100歳以上の人数は国が表彰制度を始めた1963年には153人でしたが、2018年9月15日時点で6万9785人になりました。

こうした背景から、自分が100年生きたいかどうかは別にして「100年生きる可能性がある」ことを認識せざるを得なくなりました。だから私のような50代後半の人間は、あと40年余りは生き続ける可能性を前提に人生設計を再構築しなければなりません。

その一方で、中高年の方のなかには「自分が100年も生きることの具体的イメージが湧かない」という方も多いのではないのでしょうか。こういう方は、よわい齢を重ねるにつれ自分や家族にどういう不具合が起ころのかが想定できていないことが多いようです。

他方、身体の不具合が増えて医者通いが多くなり、100年どころかあと数十年もつかどうかもおぼつかない、と感じている方も多いのではないでし

ようか。こういう方は健康管理の重要さは理解しているものの、さまざまな理由からその実行が伴っていない場合が多いようです。

黒澤明監督の名作、映画「赤ひげ」で主人公の赤ひげ医師が修行中の若手医師に対して、「病やまいの最大の原因は『貧困』と『無知』だ」と言う場面があります。映画の舞台は江戸時代後期。病気になるっても治療費を払えない貧しい人たちを受け入れる養生所の現状を嘆なげいたセリフです。

赤ひげの時代とは異なり、物質的には豊かになった現代の日本では「貧困」が原因で病気になる人はごくわずかです。しかし、「無知」が原因で病気になる人は現代でも大勢います。

自分の周りの中高年の友人・知人の多くが病気で体調を崩しています。かく言う私自身も例外ではありません。ちょうど50歳を過ぎた2012年に拙著『シニアソフトの衝撃』（ダイヤモンド社）を上梓した頃から企業活動のシニアソフトが本格化したこともあり、仕事が激増しました。仕事で忙しいのは美德だという考えだった私は、多少無理をしてもフルスロットルで仕事を続けました。

しかし、あまりの忙しさに52歳頃から体調がおかしくなってきました。一晩寝ても疲れがとれず、翌日に疲労感が残り、「慢性的」疲労感が「常態化」するようになりました。すると、そうした疲労感を緩和すべく、アルコールや甘いものの摂取量が徐々に増えました。こうして疲労感を打ち消すべくごまかしてきましたが、身体は正直です。56歳になる直前に左目に不具合が出てしまいました。

あとで詳細を説明しますが、不具合の出る3週間前に医師から生まれて初めて糖尿病の診断を下されていました。しかも、この目の不具合が分析の結果、糖尿病から来ていたことがわかり、愕然がくぜんとしました。

糖尿病が生活習慣病であり、目の疾患の原因になることを知識では十分わかっていたつもりでした。しかし、実際に自分の目に不具合が出るまで、その知識は単なる頭の中の知識であり、他人事ひとごとでした。自分事として理解していなかった私は「無知」同然だったのです。

振り返ると40代まではかなり無理がききました。40代前半には8カ月間連続で毎月アメリカに出張したこともありました。しかも時差のきつい東海岸

が主な場所でした。当時はアメリカの新しいビジネスに触れることが楽しく、頻繁な海外出張も苦ではありませんでした。

独立起業したばかりで節約意識が強く、飛行機はエコノミークラス、宿泊先は安いビジネスホテル、現地ではレンタカーを借りて、みずからハンドルを握り、走り回りました。ニューヨークで1回2時間のプレゼンテーションを3カ所で行った後、深夜便で西海岸のサンノゼに移動し、ホテル到着が夜中の3時過ぎということも時々ありました。しかし、辛いと思っただことは一度もありませんでした。

ところが、50代になってから徐々にこうした無理がきかなくなってきました。一番変化を感じたのは「時差ボケ対応力」が落ちたことです。若い頃は時差の大きいアメリカ東海岸に行くとき差ボケ（午後、とりわけ夕方に睡魔が襲う、夜中に目が覚める）が数日続いた後、徐々に現地時間に慣れたものでした。

しかし、50代になってから東海岸への出張で午前中プレゼンした後、午後けんたいかんに激しい頭痛と倦怠感けんたいかんに襲われ、ベッドで寝込んだことが何度ありました。

そして、時差ボケ状態が解消されないうまま、日本に帰国すると、そのまま「逆時差ボケ（睡眠が浅く、夜中に目が覚める）」が続くというありさまです。最近ではアメリカへの出張頻度も減りましたが、そもそも時差ボケのきついアメリカ東海岸へ行くこと自体がかなり億劫おっくうになりました。

こうした50代で遭遇するさまざまな身体の不具合は、40代までにはまったく予想しなかったことです。実は50代は身体変化のターニングポイントなのです。女性の場合は更年期という比較的わかりやすい転換点があります。男性は女性ほど明確な更年期がありませんが、間違いなく身体変化が起こります。このため、50代になったら40代までの生活習慣の根本的な見直しが必要なのです。

そして、冒頭に述べたこれからの人生100年時代を乗り切るためには、加齢（エイジング）に対する「適応力」が必要です。これには「身体面」の適応力と「精神面（心）」の適応力があります。これらを持つためには、遅くとも中年期から本書で述べるいろいろな「正しい生活習慣」を身につけることが有用です。私自身がそのことの本当の意味に気がついたのが先に述べ

た56歳直前に体調を崩したときです。

たぶん、私と同じような課題を抱え、悩み、苦しんで試行錯誤している方は多いと思います。そういう同じ悩みを抱えている人たちのために本書を執筆しました。とはいえ、私の個人的な体験だけをお伝えするわけではありません。私は過去20年間、シニアビジネスの第一人者として、また、高齢社会研究の専門家として、数多くの中高年の方と接してきました。

とりわけ、2012年から5年間、仙台で個人を対象にした「スマート・エイジング・カレッジ」、および2014年から現在まで東京で企業を対象にした「スマート・エイジング・カレッジ東京」を運営する立場にあり、そこでの実践を通じて、個人が加齢に対する「身体と心の『適応力』」を身につけるために何が必要かの多くの知見を得ることができました。

本書はこうした実践をもとに、前作『スマート・エイジングという生き方』（扶桑社）の第2章「自分らしく元気にいきいきと過ごすための7つの秘訣」を大幅に増補し、追加分を書き下ろしたものです。今回、本書の執筆にあたり、最新のスマート・エイジング研究結果を反映し、多くの中高年の方の事

例も加味して、人生100年時代を賢く生き抜くための秘訣としてまとめました。

超高齢社会における中高年の“賢い”歳の重ね方の指南書として活用いただければ幸いです。

村田裕之