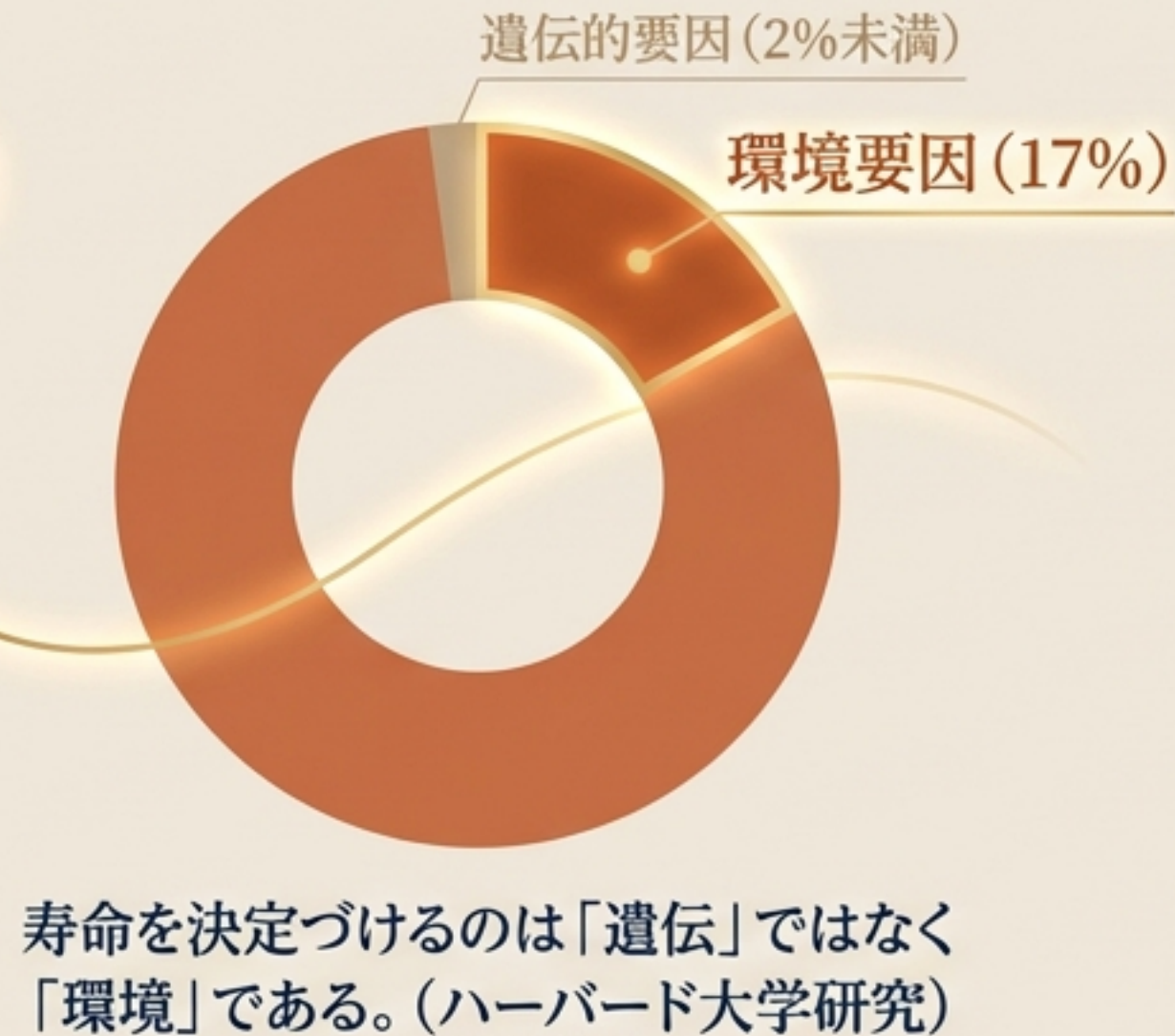


70代は人生の黄金期

95歳が実践した「からだと頭健康づくり」

佐藤哲男（千葉大学名誉教授）

寿命の真実



単に長生きするのではなく、この空白の期間 (QOL) をどう埋めるかが最大の課題となる。

「加齢」と「老化」の決定的な違い

加齢

定義: 1年ごとに等しく歳をとること。

性質: 誰にでも「平等」に訪れる。

進行: 逆戻りできず、
止めることはできない。

老化

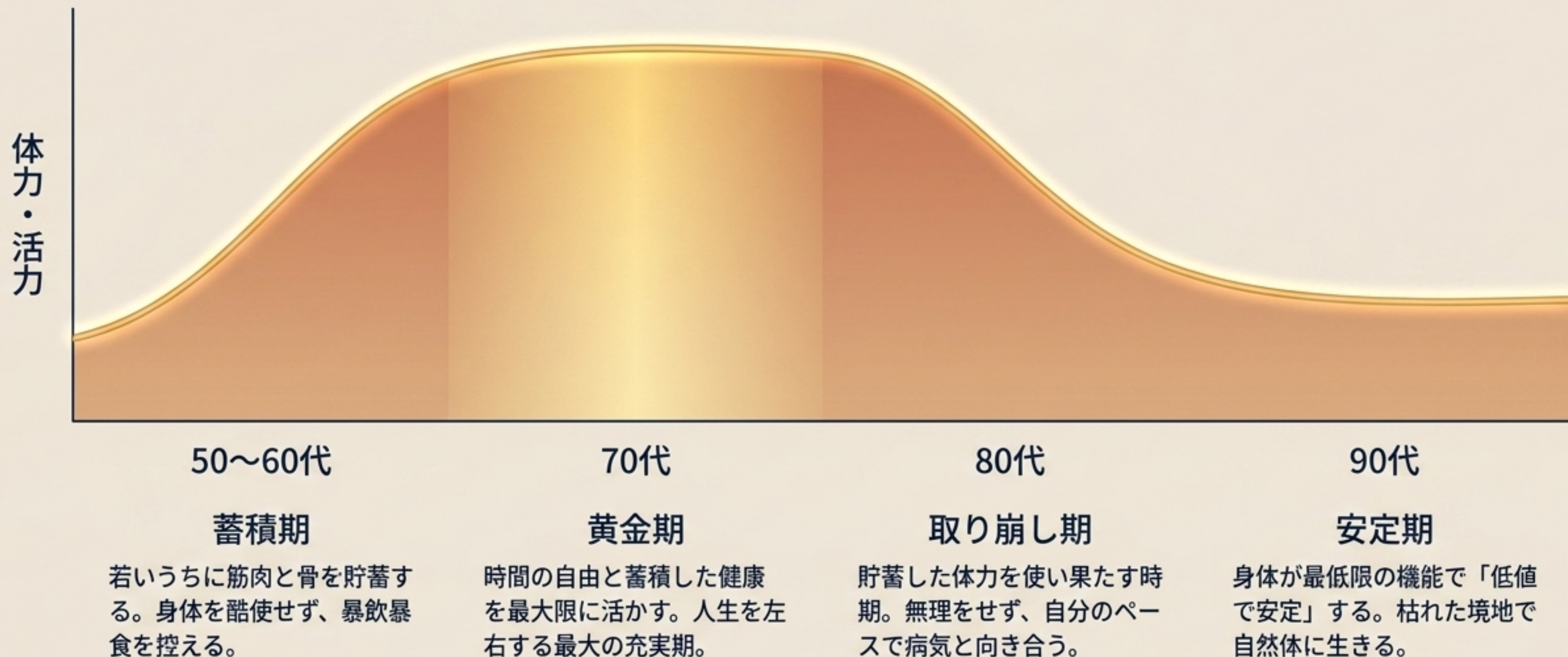
定義: 内臓機能の低下、
精神的・肉体的な活動の衰え。

性質: 個人差が極めて大きく、
「不平等」である。

進行: 気持ちの持ち方や習慣
(適度な運動、食事、社会的交流)で
遅らせることができる。

「もう70歳」と思うか、「まだ70歳」と思うか。
見た目と健康状態の差は、この意識の違いから生まれる。

健康貯蓄のタイムライン (50代~90代のロードマップ)



70代が「人生の黄金期」である理由



著者の実体験

64歳から70代後半にかけて、約30カ国を訪問。「職場には定年があるが、自分の趣味や活動に定年はない。」

脳の若さを保つ「前頭葉」の力

脳細胞は毎日10万個減少するが、ネットワークを鍛えることで補える。
意欲・判断・創造を司る「司令塔」を刺激せよ。



料理：段取りを考え、刃物を使い、指先と脳を同時に稼働させる。

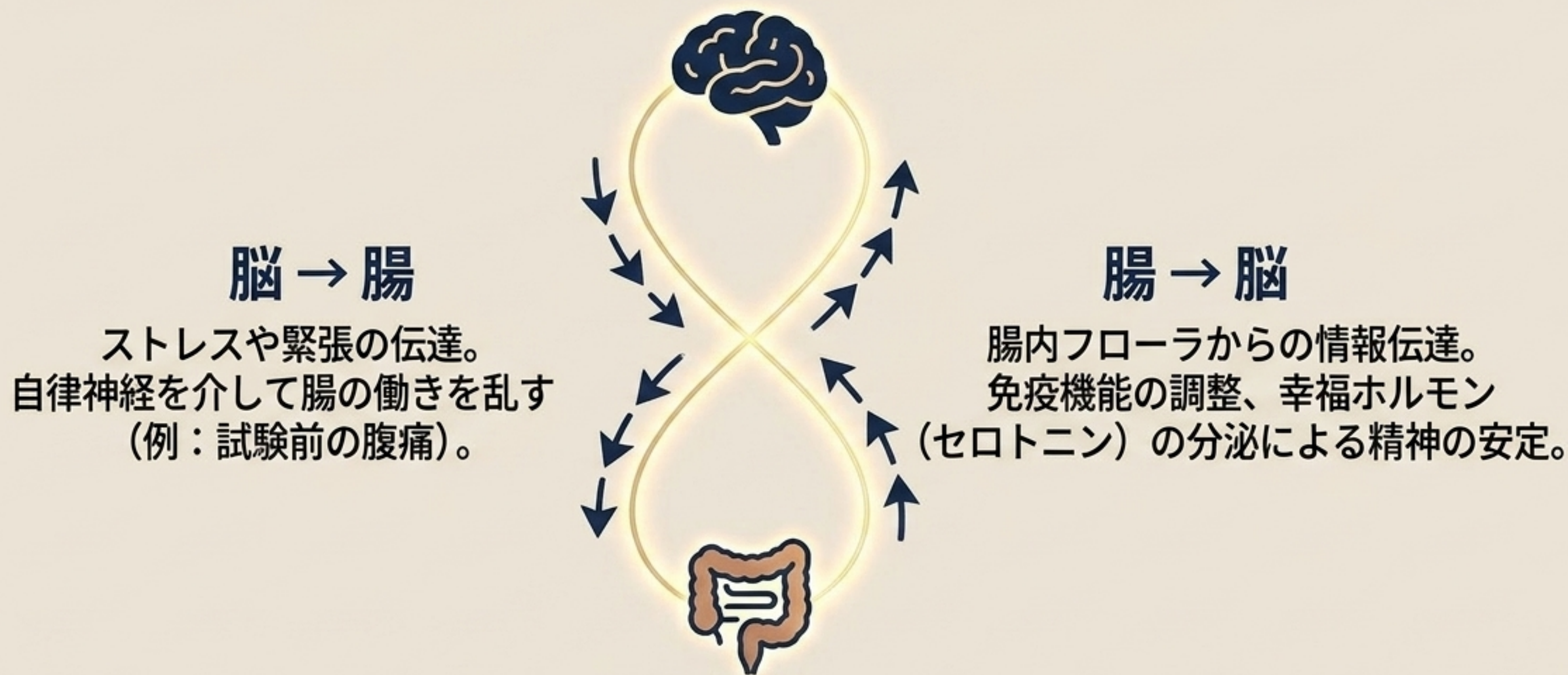


笑う：寄席や落語、日常の笑いが前頭前野を活性化させ、緊張を緩める。



指先を使う：ピアノやタイピング。指の神経は直接脳に繋がっているため、最高の脳トレになる。

「脳腸相関」：第二の脳を育てる



腸は単なる消化器官ではない。百兆個の腸内細菌が心と身体の免疫システムを支える「第二の脳」である。食物繊維で善玉菌を育てることが長寿の鍵。

認知症の3大タイプと「隠れうつ」のサイン

アルツハイマー型 (約70%)

原因：海馬の萎縮

特徴：徐々に進行する記憶障害。

血管性 (約20%)

原因：脳梗塞・脳出血

特徴：血流不足による機能喪失。

レヴィー小体型

原因：異常タンパク質の蓄積

特徴：認知機能の変動（波がある）、幻視、睡眠中の異常行動。



高齢者の「うつ病」チェック

ストレスや環境変化が引き金になり、認知症と誤認されやすい。

☐ 今まで楽しみにしていたことへの興味喪失

☐ 睡眠障害

☐ 集中力の低下

☐ 動作や話し方が極端に遅くなる

睡眠の質を奪う「4つの要因」

生理的要因

室内環境（温度・湿度・騒音）、昼夜逆転の生活。

心理的要因

不安やイライラ、頭が冴えてしまう状態。

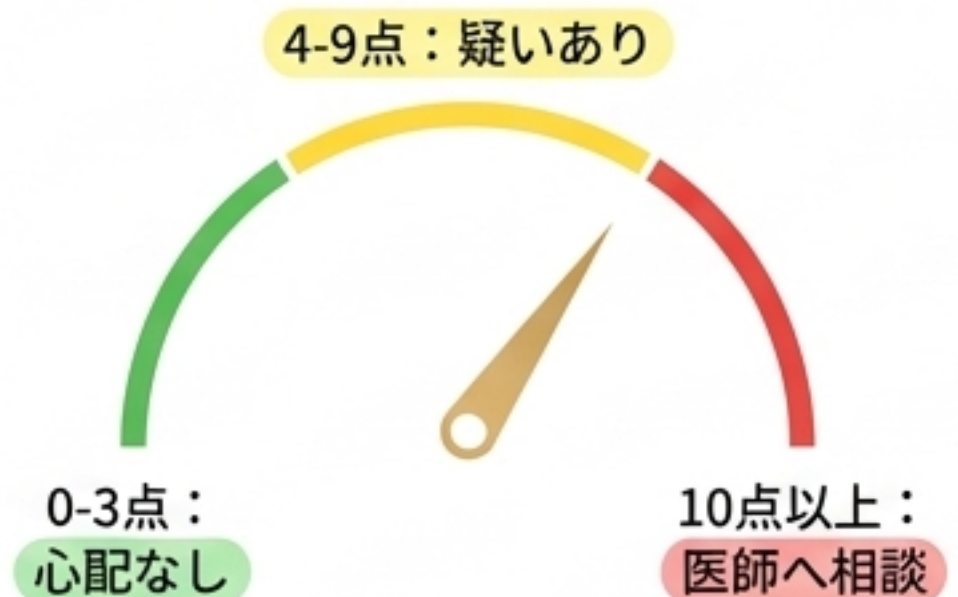
化学的要因

カフェイン（半減期は約6時間）、ニコチンの覚醒作用。

身体的要因

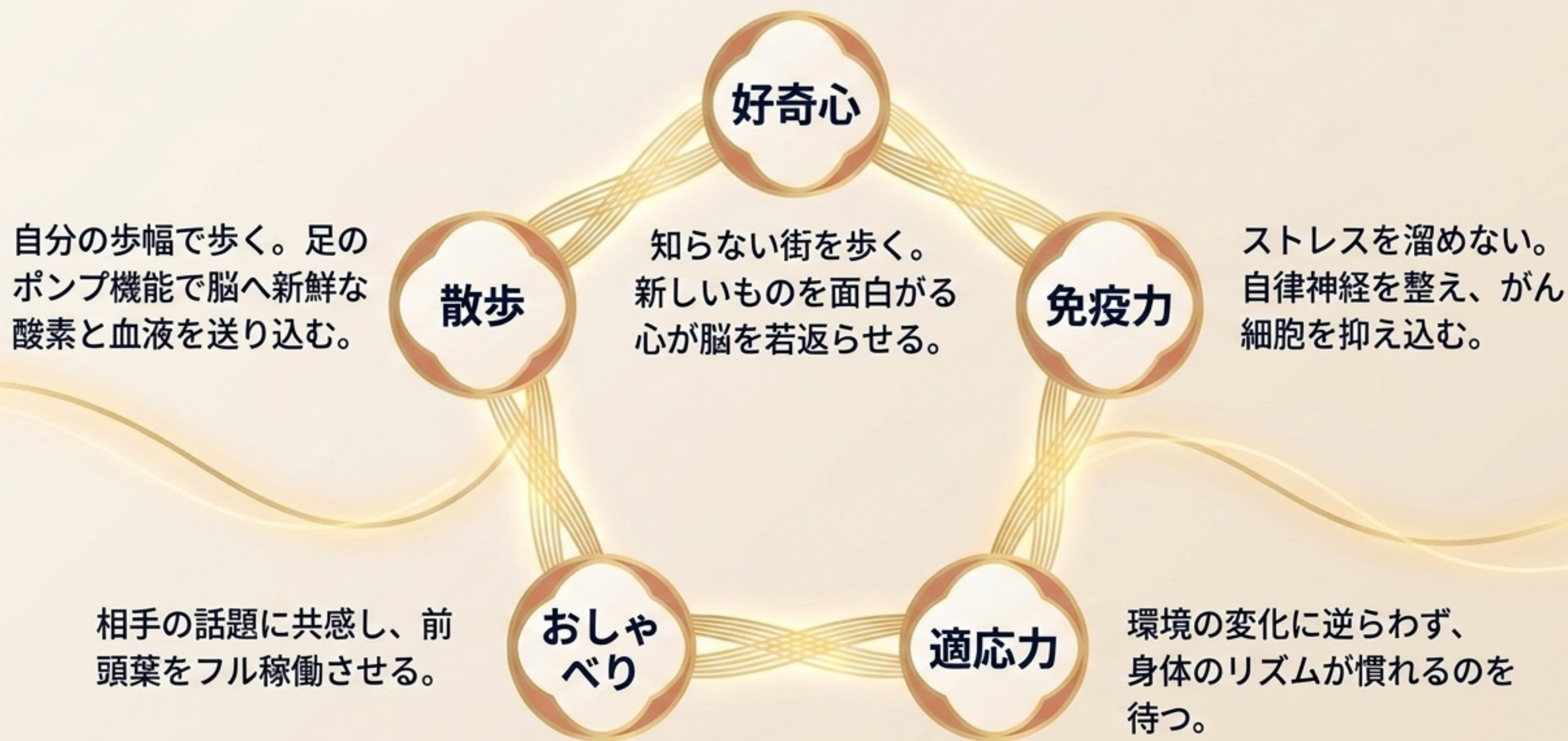
痛み、かゆみ、加齢による体力低下、夜間頻尿。

アテネ不眠尺度



眠れない時に「羊を数える」のは無意味。就寝後2時間以内に眠れれば正常の範囲内。

95歳が実感する「長寿の5つの秘訣」



高齢者の「怒り」と「頑固さ」の正体

原因

加齢による脳の萎縮（感情コントロール・機能の低下）＋環境変化への適応力低下。

結果

せっかちになる、わがままになる、否定されると激しく怒る。

頑固な人とのコミュニケーション術



NG：上から目線で指示する、
正論で論破する。
（結果：徹底抗戦）



OK：相手の自尊心を守り「なるほど」と共感を示す。こだわりを避け、穏やかに提案する。

「がんばらない」勇気：適当に生きる技術

若者の「復元力」



無理をしても時間と共に
正常な状態に戻る力。

高齢者の「ペース配分」



60歳を過ぎたら
復元力はあてにしない。

- 発車1分前の電車に向かって走らない（心臓への負担を避ける）。
- 見栄を張らず、歩行が苦痛なら堂々と杖を使う。
- 他人に迷惑をかけない範囲で、世間の目を気にせず「適当（自分のペース）」に生きる。

高齢者の医療戦略と「身だしなみ」の医学的効果



早期発見・早期治療

人間ドックは「安心料」。重大な病気がなければ精神的安定に繋がり、がんも早期発見なら致命傷を防げる。自己判断せず専門医の意見を聞く。



身だしなみと脳年齢

無精髭や服装への無頓着は、社会との接点を絶つサイン。身なりを整えている人は、MRI画像でも実年齢より脳の萎縮が少ないことが医学的に証明されている。

終着点：「老衰」から「老逝（ろうせい）」へ

「老衰」：よぼよぼになり、ただ朽ちていくイメージ。

「老逝」：自分の人生に意味があったと釈然としてこの世を去る。

限りある命の中で、こころ豊かに他者と繋がり、健康を貯蓄する。

寿命を全うしたとき、「幸せだった」と見送られる人生こそが、

真の「人生の黄金期」の完成である。