

百歳まで歩ける人の習慣

― 脚力と血管力を強くする

愛媛大学医学部医学系研究科教授
伊賀瀬 道也

- * 歩くことで健康寿命を延ばす
- * 一日、4000歩〜5000歩を目安にする
- * アンチエイジング俳句ウォーキングについて
- * いくつもある歩くことのメリット
- * 歩く最適なタイミングを考える
- * 開眼片足時間で分かる様々な病
- * 毛細血管のゴースト化を防ぐ方法
- * 血管を元気にするのはニンニクとクルミ
- * 注目されるNMNとは何か



山縣 それでは開会いたします。（拍手）
本日は愛媛大学医学部附属病院の抗加齢予防医療センター長の伊賀瀬道也先生に愛媛からお越しいただきました。

このセンターはアンチエイジングセンターですけれども、国立大学では初めてつくられたアンチエイジングをテーマにしたセンターで、2006年につくられていますから、かなり前から取り組んでいらっしやる。国立大学で初めてだったということもあって、先生は当初から関わっていらして、現在3代目のセンター長をなさっているということでもあります。

伊賀瀬 道也
実は2016年、今から9年前に東洋経済新報社から『LIFE SHIFIT』という本が出版しました。ロンドン大学のビジネススクールの

先生お二人が書かれた本で、当時、人生100年時代の人生設計をテーマにした本がなくて、これが実はシリーズで73万部まで売り上げることがありました。この本をきっかけにしまして、いろんな企業が人生100年ということをテーマにしました。それから政府のほうも、いろんな場合もありますので、人生100年ということをしてテーマにして、人生100年というフレーズが急速に広まったわけです。しかし、今日の先生のレジュメにもありますが、実際の健康年齢は男性で72歳ということで、ここに実は大きなギャップがあります。

人生100年時代と言うと、全員楽々100年までいけて楽しそうですけれども、実は72歳というこの数字は何だろうかというところで、