

トニンの分泌が増え、眠りが深くなります。過剰の塩分はいけません、夜に塩分を多くとっても血圧上昇ホルモンが低いので、さほど血圧はあがりません。さらに、服薬にもリズムがあり、服薬時刻によって効果が異なるそうです。



健康維持のためにからだを守る時計は「生体時計」「心の時計」「腹時計」と三種あるとのことでした。これらの時計を早めることは、老化現象を早めるということでもあります。心臓、肝臓、腎臓、臓器など、からだの細胞の中には“時計の遺伝子”があります。健やかに年齢を重ねるといことは、臓器に負担をかけない、生体時計をむやみに進めないことだということを理解しました。

講演の最後にロコモーショントレーニングの話がありました。運動器障害によって移動機能が低下した状態をいい、進行すると要支援、要介護となるリスクが高くなります。バランスをつける片脚立ちや、下肢筋力をつける運動を毎日続けることの大切さを話されて、講演は終わりました。

我々もそうであったように、若い世代、働き盛りの世代にとっては、健康維持のために生体時計をきちんと管理することはなかなか難しいかもしれません。八十路となった今、今回の講演はシニア世代の一人として、朝、太陽があがって、目が覚めて、規則正しい生活と食生活をし、天気が良ければ庭仕事をし、水泳やウォーキングをし、日が沈み、夜にゆったりとした気持ちで食事をし、適度な疲れで眠りにつける今がどれだけありがたいことかを知るきっかけとなりました。



お二人の講師を囲んで お手伝い頂いた方たちと