

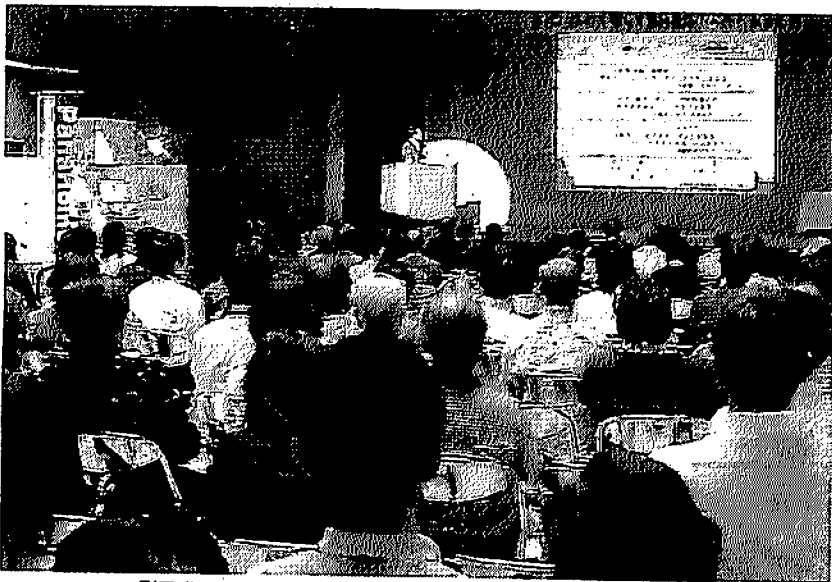
からだ いきいき

大豆、野菜、海藻たっぷり
ぐっすり睡眠と昼寝習慣

福寿のヒント
論議

「福寿をめざす 県民健康フェスタ2006」(琉球
大学長寿科学研究プロジェクト主催)が十一月二十五
日、宜野湾市民会館で開かれた。平良二彦同プロジェク
ト代表(琉大教授)によると、「福寿」とは、幸福で生き
生きとした健康長寿を指す。三回目を数える今回、これ
までの「フォーラム」をフェスタに変え、健康につい
てより身近に考えることのできる機会提供を目指した。

宜野湾で健康フェスタ



「福寿」の突現に重要なヒントをもたらした講演会
＝11月25日、宜野湾市民会館

第一部の健康イベントで
は健康体力測定や食育実践
コーナーが設置され、多数
の参加者が会場を訪れた。
講演会プログラムでは五
人の専門家が講演した。

平良代表は「百歳福寿者
に学ぶ沖縄型アンチエイ
ジングの世界発信」と題
し、大宜味村と秋田県の村
を比較した結果を基に講演
した。調査の結果、沖縄で
は大豆や野菜類、海藻、豚
肉を多用した伝統的な食生
活、六十五歳以上の高就労
率や老人クラブへの参加と
いった適度な運動習慣、短
時間の昼寝習慣と休養・睡
眠の質の高さが健康長寿に
寄与していることを指摘し
た。火を加え、かさを減ら
すことで野菜摂取量を増や
すタツラシキサー(温め
直し)や、ティーアンダー
(茶JUS)を加えて調理
するといった、沖縄の伝統
的な食への思い入れを残す
必要があると指摘した。

「夜間、長時間寝
ていても、昼間眠いなら眠
りの質が低いことが考えら
れる。過度ないびき、起床
時の頭痛や昼間の異常な眠
気がある場合には一度受診
して」と指摘した。
尚弘子琉大名誉教授は、
男性の平均寿命が二十六位
に急落した「26ショック」
に見られる長寿県沖縄の危
機を挙げ、「高脂血症や高
血圧といったメタボリック
シンドロームの検査数値は
薬によって抑えることがで
きるが、氷山の一角にすぎ
ない」と指摘した。その上
で、海藻類や野菜・イモ類
など食物繊維を多く含む本
来の沖縄食を現在の食生活
の中につまみ組み入れてい
くことを提案した。
福生吉裕博慈会老人研究
所所長は、健康と病気の間
に「未病」の概念を取り入
れることを提案。自分の体
の状態を観察することで病
気になる前に対策すること
が可能になると語った。堀
口昇堀口医院理事長は、還
元電子(マインスイオン)
を用い、体内環境を整える
新たな療法を紹介した。

名嘉村博名嘉村クリニッ
ク院長は、健康と睡眠の質
の関係に着目し、睡眠時の
過度ないびきや無呼吸状態