朝日新聞 Reライフ 人生充実 PROJECT

毎日楽しく 自分らしく

オンラインで大人の文化祭「Reライフフェスティバル」

人生100年時代と言われるようになり、ますますアンチエイジングが注目されています。2月にオンラインで開催した大人の文化祭「朝日新聞Reライフフェスティバル」では、セミナー「男と女のアンチエイジング」（日本抗加齢医学会共催）を配信。2人の専門医が、ホルモンがいかに重要な働きをしているか、そして、若さを保つために何をしたらいいかについて話しました。

海援隊

秋野暢子さん＝伊藤菜々子撮影

落語口演で幕開け ■ 海援隊トーク＆ライブ ■ 文学賞も創設

柳亭市馬師匠

内館牧子さん＝篠塚ようこ撮影

福岡伸一さん＝篠塚ようこ撮影

「朝日新聞Reライフフェスティバル」では2月27、28日の2日間にわたって、講演やトーク&ライブなど様々なプログラムがオンライン配信され、国内外の参加者が楽しんだ。

フェスは、古典落語の「旗手」柳亭市馬師匠による落語口演で幕開け。

文章作品を公募する「Reライフ文学賞」の創設が発表された。「家族のかたち～第二の人生の物語～」をテーマとした小説やエッセーが対象。出版の「文芸社」が主催、Reライフプロジェクトが共催し、6月に募集を始める。特別選考委員に就任する作家の内館牧子さんは記念講演で「とにかく書いてみて。皆さんの応募作を楽しみにしています」と呼びかけた。

武田鉄矢さん率いる海援隊のトーク&ライブでは、軽妙なトークを交え、おなじみの「贈る言葉」「母に捧げるバラード」などのヒット曲が披露された。

生命の不思議さ、面白さを分かりやすく伝えてきた生物学者の福岡伸一さんは「コロナ時代をどう生きるか？ ウイルスとの『動的平衡』」と題して講演。「ウイルスは、正しく畏れることが大切」と説く福岡さんは「自然の一部であるウイルスに畏敬の念を持ちつつ、自身の体の免疫システムを信じることが大事」だと訴えた。

呼吸筋ストレッチのインストラクター資格を持つ俳優の秋野暢子さんは、呼吸で体を整えるメソッドを実演した。

このほか、「住まいとマネー」「介護」など、様々なセミナーが目白押しだった。

◇福岡伸一さん、秋野暢子さんらの動画は、Reライフフェスティバルのサイト（http://t.asahi.com/rfga3）でご覧になれます。

アンチエイジング、鍵はホルモン

認知力や血管…全身に作用　運動・睡眠しっかり

日本抗加齢医学会理事長の堀江重郎（しげお）・順天堂大大学院教授（泌尿器科）は、男性ホルモンであるテストステロンについて解説した。堀江さんは、男性医療も専門とし、日本初のメンズヘルス外来を創設した。

テストステロンは、耳かき1杯程度の非常に少ない量でいろいろな臓器に作用。意欲や社会活動に関係し、筋力、認知力を支える働きがある。

男性ではテストステロンの値が高い人の方が長生きをすることが分かってきており、見た目の若々しさにも大きくかかわっているという。逆に、低くなると高血圧や糖尿病、がんといった生活習慣病にかかりやすくなる。

「男性のアンチエイジングには、テストステロンを高める、維持することが重要」と堀江さん。そのために簡単にできることとして、十分な睡眠、運動、ビタミンDや亜鉛・マグネシウムの摂取を挙げた。運動をすることで高齢者のテストステロンの値が若者と同様程度に上がるという研究結果もあるという。

また、テストステロンは、応援しているチームが勝利しても、ぐっと上がるという。堀江さんは、このホルモンを高めるには、人生における「目的」があるといいと話し、毎日を楽しく、有意義に過ごす重要性を強調した。

大須賀穣さん

堀江重郎さん

いずれも篠田英美撮影

女性ホルモンのエストロゲンについては、日本抗加齢医学会理事で女性医療も専門とする大須賀穣（みのる）・東京大大学院教授（産婦人科）が解説した。

エストロゲンは全身に作用しており、髪の毛、肌、血管、コレステロール、脳、免疫、骨などにかかわっている。

女性では男性以上にホルモンが大きな役割を果たしている。男性ホルモンが年齢とともに徐々に減っていくのに対し、女性ホルモンは50歳ぐらいの閉経の激に低下してしまう。ころ、滝を落ちる水のように急閉経を境に、総コレステロールの平均値は女性が男性を上回るようになり、肥満者の割合も男女がほぼ同じになっていくのはこのためだ。骨量も急減するため骨粗鬆症（こつそしょうしょう）が起こりやすくなる。女性の方が寝たきりになる原因として転倒・骨折が多く、気をつけなくてはならないという。

大須賀さんは「女性のアンチエイジングには、20、30代から卵巣にやさしい生活を心がけてほしい」と話す。適度な運動、十分な睡眠、バランスのいい食事、体重のコントロール、体を冷やさない、ストレスをためないこと。閉経前後の時期にはホルモン補充療法も有効だという。

また、食事でカルシウムやビタミンD・Kなどをしっかり取り、必要に応じてサプリメントを利用するのもいいという。ウォーキングなどの運動もすることで骨をしっかり保てるといい、高齢者に対しては、ふだんの運動に「プラス10（テン）」、いつもより10分多く体を動かすこと、できれば1日40分程度体を動かすことを勧めた。

◇「男と女のアンチエイジング」の動画（http://t.asahi.com/rfganc）。

日本抗加齢医学会　老化の原因を解明し、老化による疾患を予防して、健康寿命を延ばし、高齢になっても自立して生活できるようにすることを目指す学術団体。研究は、生化学、生理学、臨床医学などの医学のほか、歯科、栄養、運動、化学、物理学、農学、薬学など多分野にわたる。会員は約9千人。

「読者会議」で、あなたの経験やスキル 生かしませんか？

Reライフ読者会議は、人生後半を自分らしく生きるためのコミュニティー。メンバー限定のイベントや、プレゼント＆モニター企画などに参加できます。企業の商品開発に協力できる機会も。メンバー登録（無料）すれば、どなたでも参加できます。あなたの経験やスキルを生かしませんか？

メンバー登録・イベント詳細は
http://t.asahi.com/dkaigi
Reライフ読者会議　検索