

さびない体を作る! チェックシートでわかる「老化度」

Weekly
Toyo Keizai

週刊

東洋経済

www.toyokeizai.net

明治28年11月14日第3種郵便物認可
第6414号 2012年9月22日発行
毎週土曜日発行(9月18日発売)
ISSN0918-5755

2012
9/22
定価690円

読めば 若返る

男と女のアンチエイジング最前線

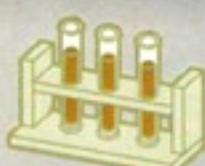
姿勢

頭髪

目・耳



美容医療



脳



歯・口

第2特集

ロムニーが目指す
新しい米国の姿

■戦略ストーリーの達人たち■

糸井重里×楠木 建

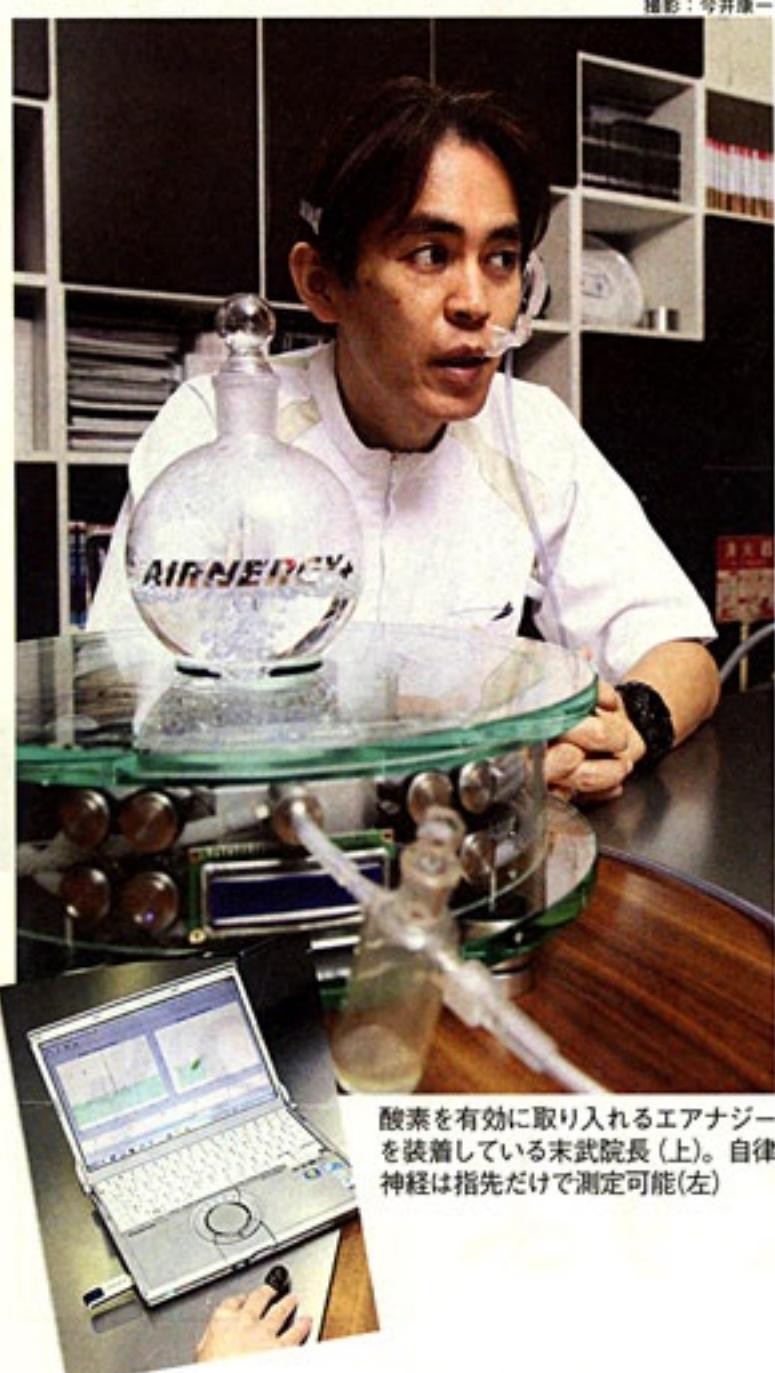
さびない体を作ろう

見た目も大切だが、体の若さを保つには酸化や糖化を防ぐことが重要。

自律
神経

激しい運動で筋肉だけを鍛えても意味がない

体の基本機能をアップ エクササイズで活性化



酸素を有効に取り入れるエアナジーを装着している末武院長（上）。自律神経は指先だけで測定可能（左）

「肉体はパソコンでいう『ハード』、自律神経は『基本ソフト』に例えることができる。今の主流はハードを鍛えるトレーニング。しかしグリーンによって逆にパフォーマンスが落ちたり、体を壊してしまった結果にもなる。間違ったトレーニングが引き金となって体を壊したアスリートもたくさんいる」（末武院長）

これまでさまざまな競技のアスリートに、自律神経を鍛えるトレーニ

白 律神経とは、心臓の鼓動や内臓の動きなど、自分ではコントロールできない無意識の動きをつかさどっている神経で、交感神経と副交感神経からなる。

老化、病気、ストレスなどが原因で働きが弱まり、体の不調や、肥満などの体型の崩れ、肌荒れといった「見た目」の高齢化にもつながるほか、ストレスへの耐性が低くなる。逆に言えば、自律神経の働きを高めてやることが、健康増進やアンチエイジングになる。

名古屋市の「さかえクリニック」

は、美容だけでなく体や心の面からも重要な自律神経を鍛えるアンチエイジングに取り組んでいる。

「自律神経の機能をアップさせるのは比較的簡単。

しかも自律神経は精神面を含めて全身の機能にかかわるシステムだ。つまり、自律神経に効果的に働きかけられれば、全身によい影響が表れる」

（末武信宏院長）

画期的なのは、環境や心の状態などによって刻々と変化する「心拍間

変動」を調べる「自律神経機能計測システム」を導入したこと。自律神経機能の働きを測定し、生活習慣病の予防、アスリートのトレーニングにも利用している。

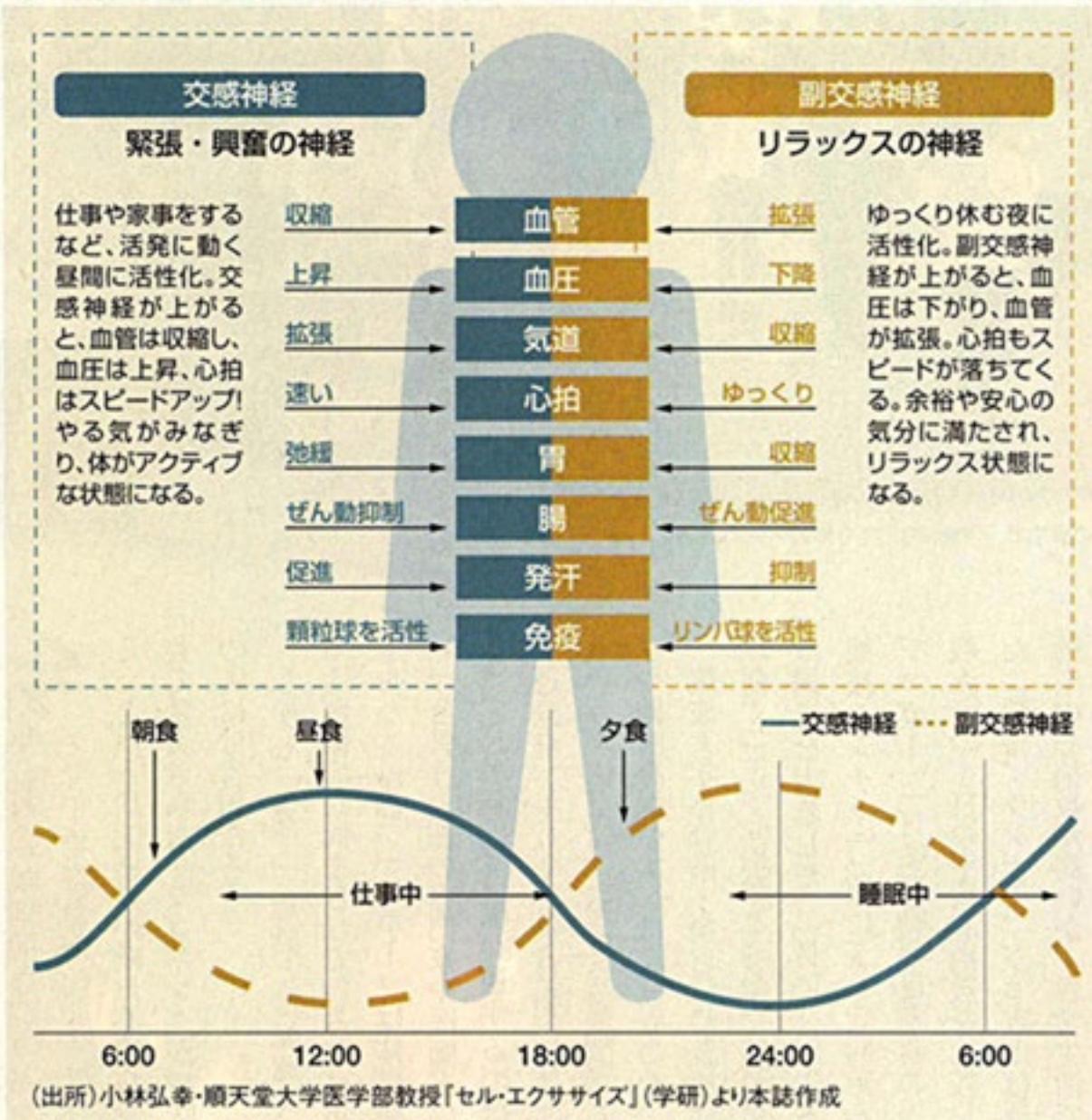
■セル・エクササイズ —まずはタッピングから—



自律神経のバランスを整えることに重点。
寝る前にするヒーリングパートもある

©「セル・エクササイズ」（学研）、トップアスリート（株）

■ 1日の自律神経の動き



(出所)小林弘幸・順天堂大学医学部教授「セル・エクササイズ」(学研)より本誌作成

ングを施し、高い結果を出してきた。中には、大腿骨頸部骨折という大ケガから4カ月で立ち直らせ、優勝にまで導いたオートレーサーの例もある。

「高いレベルのアンチエイジング療法をスポーツトレーニングに取り入れている。アスリートがスポーツでよい結果を出すことができれば、広く関心を集めるからだ。結果として、より多くの国民の健康増進に貢献できる」(末武院長)

自律神経機能検査は、耳たぶにセンサーをつけて5分間の心拍を計り、医師が自律神経の状態を診断するというもの。一流アスリートを検査したデータを見ると交感神経・副交感神経ともレベルが高いが、特に糖尿病など体に問題があると、副交感神経のレベルが極端に低く出ることがある。病気を見つけることにも役立つそうだ。

セル・エクササイズは、自律神経も含めたアンチエイジング療法は、「セル・エクササイズ」と「エアナジー」と呼ばれる活性酸素除去療法の二つがある。

エアナジーは専用の装置で発生させた一重項酸素エネルギーを水蒸気と一緒に15分間吸引し、肺胞、全身の血管へと取り込む。これが血中の活性酸素と結び付くため、活性酸素が減少する。また細胞内の酸素の活用能力が高まり、血流がよくなるなど、自律神経機能も向上する。

セル・エクササイズはその名称が示すおり、「細胞が元気になるエクササイズ」。筋肉の強化やストレッチだけでなく、自律神経に着目し、呼吸法や音楽療法も取り入れたもの

3 ここが肝心！ つのポイント

- ・自律神経は機能アップが比較的簡単で、効果が早く出る
- ・計測システムを使えば、効果が明確に確認できる
- ・手軽なエクササイズでも鍛えられる

セル・エクササイズは 手軽な10分コースも

だ。自律神経研究を長く続けている順天堂大学の小林弘幸教授と末武院長の共同開発によって生まれた。

医師、トレーナーにより医学的な実証を踏まえて作られたエクササイズである点が注目される。クリニックでは、パーソナルトレーナーの指導による90分のコースもある。名古屋のさかえクリニックのほか、小林メディカルクリニック東京（港区赤坂）でも受けられる。

セル・エクササイズに関しては、一般的な人が自宅でできるような10分間のエクササイズが考案され、DVD付きの解説本も発売されている。エクササイズは2分間の準備体操、トレーニング3分間、ヒーリング5分間によつて構成される。

このセットを毎日朝晩1回ずつ行うとより効果的だが、1回だけでもよい。朝起きて準備体操のコンディショニングパートを行つても効果がある。おカネもかかりず、特別な道具もいらない。体や顔にメスを入れたり、極度の負担をかけることもない。体型や肌が気になり始めた人、体力の衰えを感じている人にもこの運動で効果が期待できる。