

2010年度版

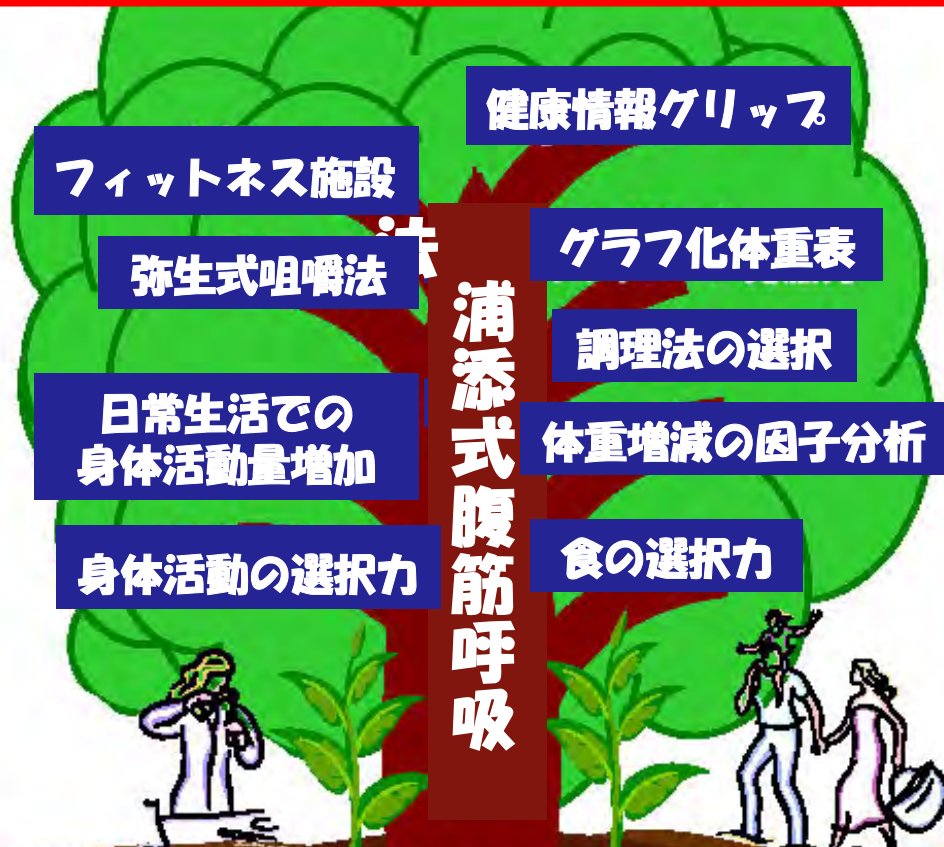
**疾病管理サービスモデルの管理ツール
アンチエイジング浦添モデル**

**～肥満も非肥満も～
～スーパー年齢をめざして～
～いつまでもactiveな人生を～**

**疾病管理モデルワーキングG：久田友一郎
仲間清太郎
下地克佳**

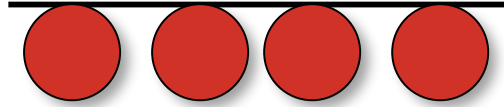
～どのような年齢から始めても遅くはない～
～スーパー年齢に挑戦する～

アンチエイジング浦添モデル



こころとからだの
アンチエイジング

アダムとイブの 禁断の実



★心のアンチエイジング

睡眠は450万年かけて
極度に発達した大脳皮質を
効果的に働かせるために
進化した最高の生命現象
質のいい睡眠はプラス思考
質の悪い睡眠はマイナス思考

★からだのアンチエイジング

年を重ねるごとに
若々しい、新しい生き方に挑む
スーパー年齢に挑戦する

★私たちは、今、文明の転換期に生きている
地下資源型文明から地上資源型文明へ
バランスのとれた夕食のカロリー制限は
長寿遺伝子を活性化する

★肥満の克服は、心を豊かにし、
いつまでも前向きな
activeな人生をもたらす

～スーパー年齢とは～

50代、60代、70代、80代になっても、
年齢を感じさせないような生き方をすること。

そのためには、
脳・心臓・腎臓の血管年齢を若々しく

20歳をピークにして毎年約1%低下する
基礎代謝量（筋肉）や
呼吸循環器系の機能を示す最大酸素摂取量を鍛え
肺年齢を若くし
且つ、若々しいところと骨密度を維持すること。

アンチエイジング浦添モデルは自律支援型モデル

グラフ化体重表

歩数計・食事観察

呼吸法・咀嚼法・夕食のカロリー制限

日常生活での運動習慣

長寿遺伝子の活性化
心身の充実と体重減少

適正な血圧・血糖・脂質

達成感・快適さの実感

継続



ここ数十年の取り巻く環境の激変

農耕 → テスクワーク, 車社会

不衛生な環境と感染 → 清潔, 抗生物質

不足の栄養 → 過剰な栄養

穀物中心 → 過剰な脂肪, 蛋白

ゆったりとした時の流れ → 変化する早い時間の流れ

咀嚼機能の亢進 → 咀嚼機能の低下 爬虫類の食行動

明暗リズムの生活 → 日内リズムの乱れた生活

肥満と食文化～飢餓のときの命綱は飽食のときの毒物～

主食の文化

食文化の
欧米化

副食の文化

主食

穀類
ごはん

60%を穀類から

副食

主食

副食

高脂肪食
高蛋白食

60%を副食から

不足の栄養学

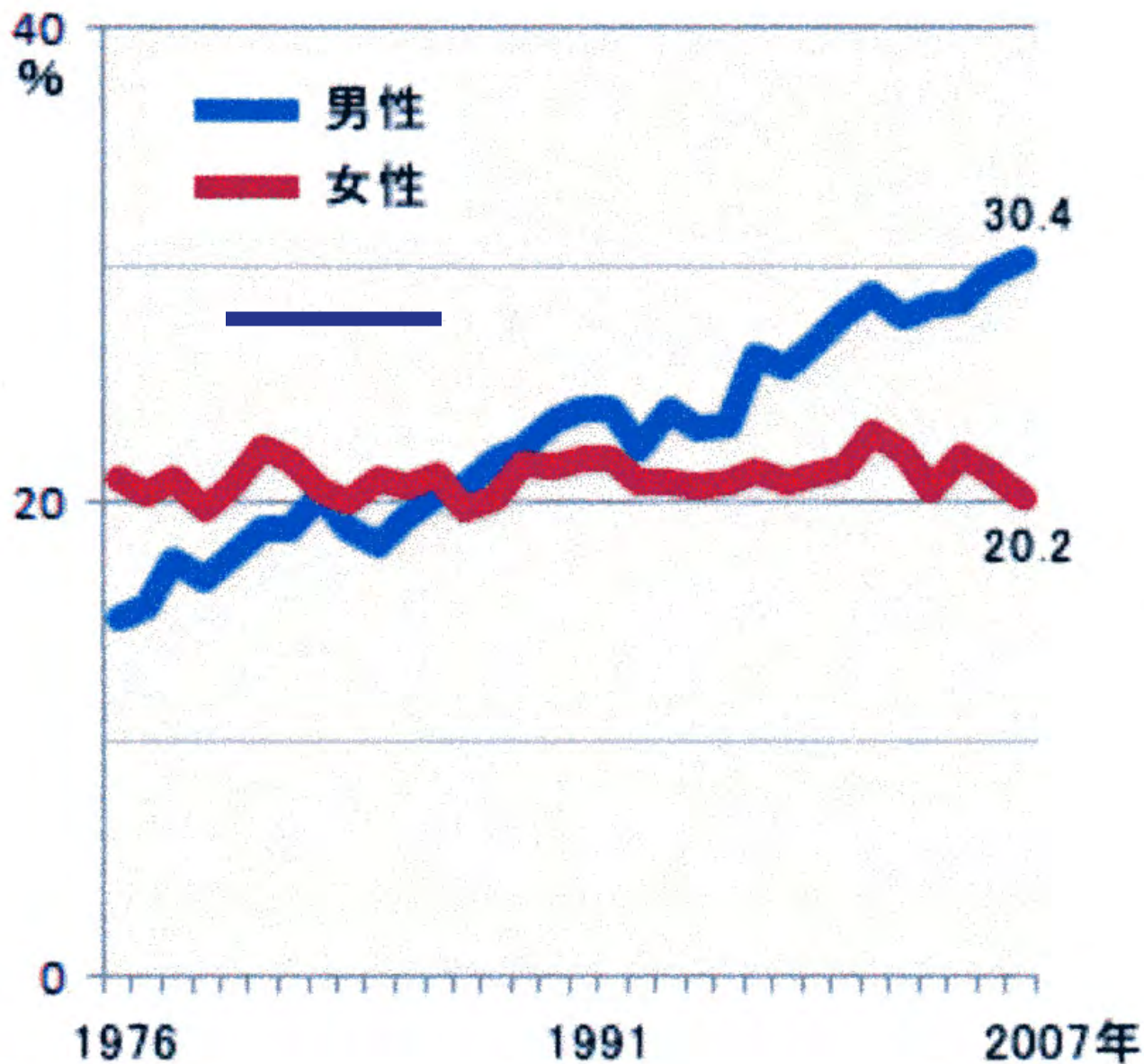
農耕
穀物中心
チャンプルー文化

食の外部化
～外食産業～

過剰の栄養学

過剰な脂肪と
蛋白の摂取
揚げもの文化

肥満度 (BMI) 以上の肥満の割合 (20歳以上)

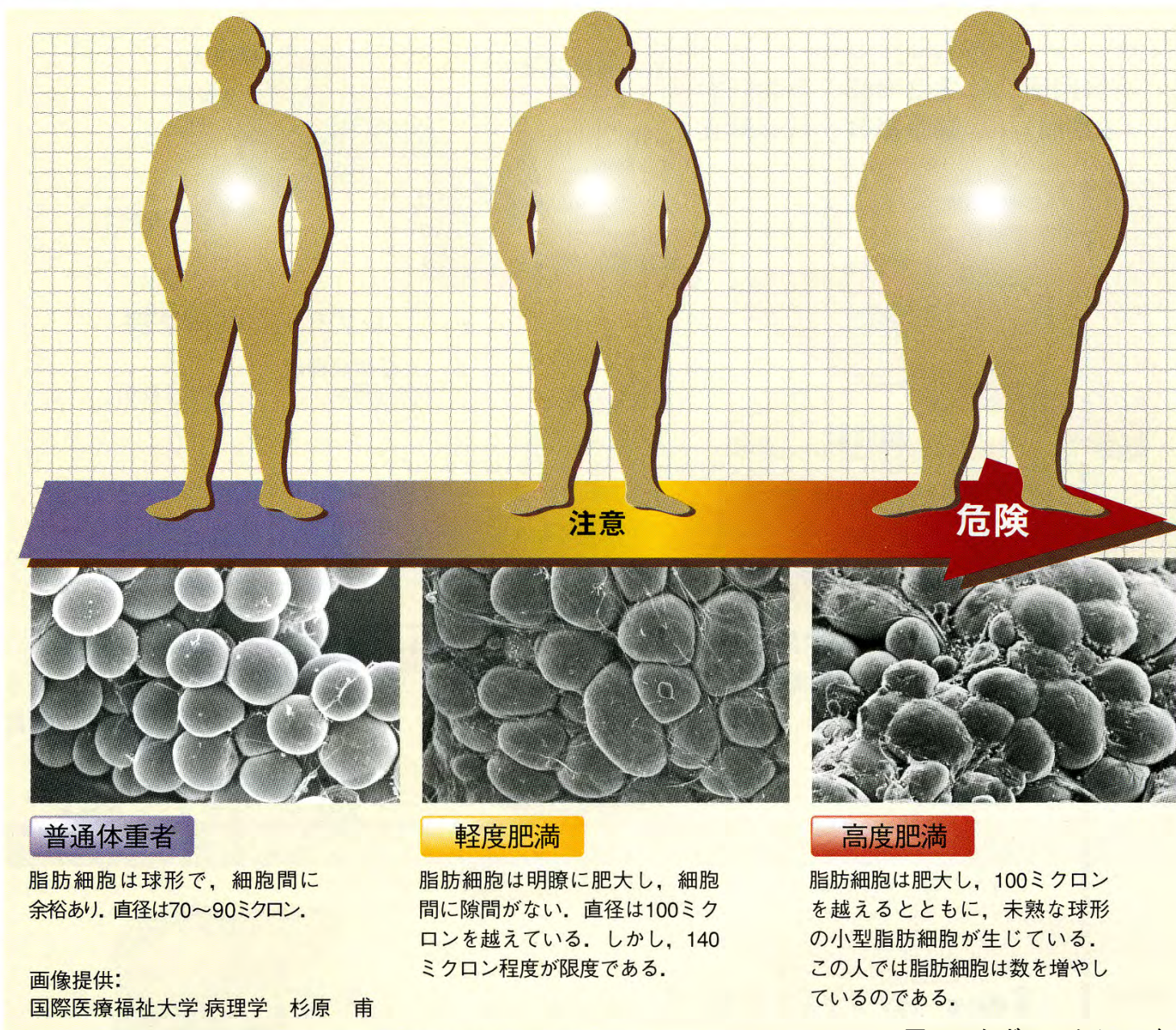


メタボ・予備群
男性2人に1人
女性5人に1人
(40~74歳)

2007年国民健康・栄養調査2
糖尿病ネットワーク (2008. 12. 26)

◆肥満のメカニズム — 脂肪細胞の正体 —

二十一世紀は人類の爬虫類化



脂肪細胞の変化 — 肥満は白色脂肪細胞の肥大と増殖 —

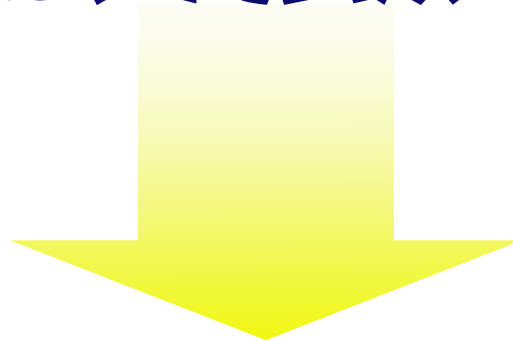
図：メタボリックシンドローム up to date
日本医師会雑誌 Vol136 2008

～これまでの50年間の歩み～

～太りゆく人類～

～肥満社会の出現～

～21世紀は、爬虫類の時代か～



～メタボ社会～

～高齢化社会の出現～

地下資源型文明の価値観がもたらしたものの

増え続ける肥満

メタボリックエイジ

メタボリックドミノ

メタボリックメモリー

心筋梗塞・脳卒中・慢性腎臓病

質の低いIQOLとの共生

生活習慣病は老化を促進

内臓肥満・糖尿病・高血圧・脂質異常症

主要臓器血管の動脈硬化
骨密度・筋肉量の減少

脳血管・心臓血管・腎臓血管の老化

脳卒中・心筋梗塞・人工透析・認知症

～これから目指すべきことは～

～肥満も非肥満も～
～スーパー年齢をめざして～



～いつまでも*active*な人生を～