

今や日本人の平均寿命は女性で八十七歳、男性で八十歳を上回っています。世界に先駆けて本格的な「超」高齢社会を迎える日本では、健康な生活と長寿を受け入れて、日常生活を楽しむことのできる、「健康長寿」社会の実現が大きなテーマとなっています。

健康に長生きするために、毎日の「生活」の中で気をつけることは何か。元気で長生きし、幸せな長寿につながる本当に大切な生活習慣とは何なのかを紹介していきたいと思えます。

# 生活の中での 健康長寿法

「養生訓」にみる  
健康長寿

健康長寿を実現する  
腸内細菌

人生100年時代

健康長寿とスポーツ

体内時計と健康長寿

※スケジュール・講座内容について裏面をご覧ください。

**日時** 平成30年 2月7日・14日・21日・28日、3月7日  
各水曜日・全5回 18:30~20:00

**場所** 大阪府立大学 I-site なんば

**対象** どなたでも **定員** 80名 (応募者多数の場合は抽選)

**受講料** 5,000円(全5回) **問合せ先**: 072-254-9942

**申込方法** 「往復はがき」又は「Eメール」で、①氏名(ふりがな)、②年齢、③郵便番号・住所、④電話番号、⑤このチラシの入手先をご記入の上、**1月22日(月)必着**で下記宛先までお申し込みください。

【往復はがき】〒599-8531 堺市中区学園町1-1 大阪府立大学 C5棟 地域連携室「市民フォーラム」係

【Eメール】 forum29@ao.osakafu-u.ac.jp (半角英数字)  
※携帯メール不可

※抽選結果は、開催日の約1週間前にお知らせいたします。

※お申し込みの票の個人情報は、応募後の事務連絡、統計資料等の作成及び本学公開講座等のご案内に使用いたします。利用目的以外の使用については、一切いたしません。

**会場  
アクセス**

大阪府立大学 I-site なんば  
(南海なんば第1ビル 2階)

大阪府大阪市浪速区敷津東2丁目1番41号



- ・南海電鉄難波駅  
なんばパークス方面出口より約800m
- ・地下鉄なんば駅(御堂筋線)  
5号出口より約1,000m
- ・地下鉄大国町駅(御堂筋線-四つ橋線)  
1号出口より約450m
- ・地下鉄恵美須町駅(堺筋線)  
1-B出口より約450m

※ 駐車場はありませんので、電車・バス等をご利用ください。

## 第 1 回 2/7 (水)

## 『養生訓』にみる健康長寿

大阪府立大学准教授 坪内 伸可

「健康になりたい、健康で長生きしたい！」とよく健康という言葉が使われますが、健康とはいったい何なのでしょう。人間が楽しく健康であるための三原則といわれていることに「快食・快眠・快便」があります。江戸前期を代表する儒学者である貝原益軒が著した『養生訓』には、「腹八分目、十二分によく噛め、よく眠れ、糞はためるな！」との教えがみられます。現代の健康科学で検証された三原則。すでに日本の伝承医学で説かれていたといえますから、これがいかに健康の基本であり、日常生活の中で大切なキーワードであるのか、セルフケアもまじえながら、探っていきたいと思います。

## 第 2 回 2/14 (水)

## 健康長寿を実現する腸内細菌

大阪府立大学非常勤講師  
MYYUKI 株式会社 代表取締役 前田 美結起

国民病といわれる「肥満」の原因は、カロリーオーバーではなく、腸内フローラの劣化であり、間違ったカロリー制限をすればするほど、脂肪細胞が肥大化し、リバウンドが起こります。増えているのは肥満だけでなく、糖尿病、高血圧、脂質異常症、胃腸疾患にアレルギー、自己免疫疾患、そして自閉症などの心の病気を含め多岐にわたっています。私たちの体内にいる微生物「腸内フローラ」を維持するためのヒト由来の乳酸菌の必要性和回復させる方法について 25 年以上のヒト乳酸菌による自然療法を取り組んできた実績と経験を紹介します。

## 第 3 回 2/21 (水)

## 人生 100 年時代

医療法人邦徳会 邦和病院 理事長・院長 和田 邦雄  
日本救急医学会認定医・専門医、日本外科学会認定医・専門医、日本抗がん医学会専門医

長寿は健康であってこそそのもの。年を重ねても元気で挑戦する意欲のある人に年齢はほぼ関係ありません。100 歳以上は 6 万 7000 人。最近、健康寿命という概念が注目されています。これは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活でき、老年期の QOL を維持した生活期間」を表します。厚生労働省によると 2013 年時点で男性は 71.19 歳、女性は 74.21 歳でした。平均寿命との差、つまり日常生活に何らかの支障がある期間は、男女とも約 10 年です。長生きしてもこの期間は、本人や家族の生活の質は低下します。医療や介護の費用の増加につながります。健康寿命を延ばすための方法は必須です。テロメアは体をつくる細胞の DNA と蛋白から形成される染色体両端の構造です。テロメアは、その DNA が細胞分裂のたびに短縮し、細胞寿命を規定しており（短くしており）、「命の回数券」とも言われます。エリザベス・ブラックバーン博士は、テロメア研究の業績で 2009 年にノーベル生理学・医学賞を受賞しました。このテロメアについての寿命に限らずガン、動脈硬化、心疾患、脳卒中、認知症など日常生活に参考となるようにお話しします。さらに健康寿命に関わる多少の外科的治療について言及したいと思います。

## 第 4 回 2/28 (水)

## 健康長寿とスポーツ

大阪府立大学教授 山本 章雄

人が日々の生活の中で身体活動（スポーツ）を行うことは、そもそもどのような意味を持っているのかを先ず考えてみます。また、科学技術が発展し便利さ快適さが増した現代社会において、この意味がどのように変化してきているのかについても確認を行ってみようと思います。そして、実施することの意義や目的が明らかになった身体活動（スポーツ）を、効果的に安全に楽しく行い、「健康寿命を長く」するためにはどのような科学的理論があり、どのような留意点があるかについても解説を行います。

## 第 5 回 3/7 (水)

## 体内時計と健康長寿

大阪府立大学名誉教授 清水 教永

生物のリズムは、長い時の流れを経て植物や動物へと受け継がれ、地球は多様な生活リズムをもった生き物の住処（すみか）となりました。人類もほかの生き物と同じように、体内にこれらのリズムを受け継ぎ、やがて言語を使い道具を操る独自の生活リズムをもった文化を創造してきました。本講座では、体内時計に基づいた生活リズムが、健康長寿を実現するためにどのような役割を果たしているのかを解説し、さらに体内時計が、地球上の生き物の種の保存あるいは繁栄に重要な要因となっていることをお話しいたします。