

第 1 回「いのち輝く未来社会をめざすビジョン」推進のための 10 歳若返りワークショップ 議事要旨

- 日時：平成 30 年 7 月 11 日（水）10 時～12 時
- 場所：大阪府庁本館 1 階 第 3 委員会室
- 出席：合計 48 人（有識者 5 名、団体・大学・企業等 15 名、行政 28 名）
- 資料：事務局資料一式、有識者発表資料
- 概要
 - テーマは、食やスポーツ・文化・エンターテインメントを通じた健康づくり。
 - 冒頭、知事挨拶。事務局からワークショップの趣旨等説明。
 - 各分野の有識者から、それぞれ取組やご研究について 10 分ずつ発表をいただいた。
 - ・ 食（栄養）の分野では、大阪がん循環器病予防センターの岡田予防推進部長、不二製油株式会社の伊吹開発部門企画室長
 - ・ スポーツの分野では、ミズノ株式会社の篠村事業企画部長、大阪ガスの朝原氏（ビデオメッセージ）
 - ・ 笑いの分野では、福島県立医科大学の大平教授
 - その後、「食（栄養）と健康」、「スポーツ・運動と健康」、「笑い健康」の三つのテーマについて、それぞれ 15 分ずつ意見交換を行った。
- 各有識者による発言概要
 - ◆ 不二製油(株) 伊吹氏
 - コミュニケーションと食と運動に総合的に取り組むことで認知症に効果がある。
 - 貝塚市と大阪河崎リハビリテーション大学と連携して認知症への効果を検証。MMSE という認知テストで測定すると効果がでている。
 - 会話、運動、食の組み合わせで認知症予防をさらに加速できるのではないか、という考え方。貝塚市は場の提供、大学からは専門家の理学療法士が体操を考案、不二製油は大豆たんぱく質豊富なドリンクを供給。貝塚市の手法は、ゆるキャラを用いているという点で大変面白い。周知ポスターなどに登場。ご当地ソング「つげサンバ」を用いて、60 歳以上の方対象に、1 回 1 時間の教室を全 10 回程度実施。
 - 将来に向けて、促進していくべきこととして、出不精でコミュニケーションが苦手という方に対するコミュニティづくり。例えば音楽が好きなら苦手なことを補ってコミュニティを確立できる可能性がある。京都でピアノを通じて認知機能の向上をめざす取組みもある。大事なことは、組み合わせで取り組むこと。企業は、食や運動の機会を提供するなど、複数の方法を組み合わせることを自治体が推進すれば、健康につながると考える。
 - ◆ 大阪がん循環器病予防センター 岡田氏
 - 日本人の死亡要因は、循環器系が関与。地域間格差ということも考えていかないといけない。
 - 若返りのためには、次のことについて注意していく必要がある。
 - ・ たばこの禁煙
 - ・ 血圧に注意すること（減塩）

- ・ 脂質をバランスよく摂取すること（多くても少なくてもよくない）
- ・ 体重は太すぎても、やせすぎてもいけない
- 健康に良いことの組み合わせは非常に大事。運動と食べる物の量と質とのバランスが取れていないと、やはり肥満などに繋がる。
- 健康科学センター時代には、コンビニと健康弁当や、ホテルと組んで、健康メニューを出すなどした。外食産業、あるいは給食のようなものをされている方々に、健康ということに目を向けて仕事していただければと常々思っている。
- 子供の食による健康を考えた際に、学校の給食など自治体が担う役割は多くあると思う。また、食の安全については、自治体がきっちり保障することが必要。

◆ 福島県立医科大学 大平教授

- 声に出して笑う「笑い」は行動。いろいろな筋肉を使う。これが健康に影響。
- 「笑い」について調査すると、性差があり、女性の方が笑う。また、年齢とともに笑いが減る。そのため、老化指標になると考えられる。
- 笑顔の人や日々の生活を楽しんでいる人は寿命が長く、笑わない人より脳卒中や虚血性心疾患などの病気の発生率が低い。
- また、認知機能についても、笑っていない人の方が認知症になりやすい。
- 笑い与健康に関する医学論文では、痛みや糖尿病の人の血糖値下げる、アレルギー反応良くする、睡眠を良くするといった効果の他、免疫反応を良くする、動脈硬化や呼吸器にも関係するという結果が出ている。
- 所得と笑いにも相関性があるが、友人が多い人の方がより笑う。
- 笑っている人の生活習慣を見ると、男性では、野菜、魚、大豆製品をよくとり、睡眠が多く、身体活動を多くする人。女性も大豆製品をよく食べ、睡眠が取れており、身体活動量が多い人。つまり、食生活と運動が笑いと関係している。
- 笑いをいかし 10 歳若返るためには、
 - ・ 人付き合いを増やす
 - ・ 生活習慣に気をつける
 - ・ 大阪ならではの笑いの素を増やす
 これらが合わさり日常生活における笑いの頻度が増えれば、フレイル予防になり健康寿命を延ばす。
- 目標値としては、現在よりも毎日声を出す日、つまり笑う日を 10 ポイント増やす。要するに、大阪の笑いの量を 50%とすると 60%に増やすと、10 歳若返りが可能ではないか。
- 野菜や大豆製品、魚というのは、そもそも身体の病気を予防する。がんや糖尿病、心臓病などさまざまな疾患を予防するだけでなく、野菜は、鬱の予防にもなるということがわかっている。
- 魚や野菜が認知症予防になるという報告もある。体も心も健康に保つような生活習慣が、笑いをふやして、結果的には健康を保つということだと思っている。
- 歩数系で歩数を確認し、より歩こうとするように、笑いも、意識することが大切。作り笑いでも、脳の血流は笑っている時と同じ動きをする。また、笑っていると楽しく感じてくる。
- 笑いは、ストレス解消になるが、普段から笑っている方が、効果が高い。仕事においても笑うことは重要で、脳のリセットや燃え尽き症候群の予防にもなる。笑いは全身運動。
- またみんなと食事をするとうれやうが増えるほか、歩数も増える。運動でも一生懸命するのではなく、

楽しんですることが継続につながる。

◆ ミズノ(株) 篠村部長

- 公民連携により、健康づくりの場、接続可能な環境の整備が重要。
- 学習、実践、継続の三つを重視。定着していただくということが大事。学習によりその運動の目的、強度、継続の必要性といった知識をいれる。次に、実際の運動により運動強度を認識。その後測定により数値により主観的に強度を把握。さらに宿題プログラムを実践。グループワークに仲間づくりを行うことにより、継続した活動にしていく。この三つを回すことが非常に重要。
- 体づくりという点では、運動と栄養と休養は非常に重要な内容。
- 昔は運動だけすればよいという感覚だったが、今は違っており、そうした栄養や運動の知識を得られる場が必要。バランスの良いものというのは、個人では摂ろうと思ってもできないことため、どういったものがいいなどの知識を高めることが大事。
- 2025 年までに、大きなスポーツイベントがあるため、おのずとスポーツに取り組む機運が高まると思っている。
- 子供や教員などの指導者が減っており、学校の部活も難しいという環境になってきている。子供たちが取り組める仕組みや学校に頼らず、地域の方等に取り組んでもらうことが課題になってくる。
- 高齢の方はスポーツそのものでなくても、日常の動きをどれだけ続けられるか、外に出られるか、といったところが大事。そういった人たちに運動でなくても、毎日外に出てみましようというような雰囲気や環境を作っていくことが大事。個人だけの力では無理だと思うので、地域で集まって一緒に動くという雰囲気やコミュニティづくりを個人任せにせず地域でできるようになればいい。

◆ 大阪ガス(株)朝原氏 (ビデオメッセージ)

- スポーツと健康の関連については、トレーニングして食事を取ってしっかり休養する、というのが現役時代からの基本的な考え方。引退後も、食生活ができるだけ乱れないよう 3 食きちんと取ることを心掛けている。
- 大阪ガスでは、地域において身体づくりや、アスリートの食の取り方など、食とスポーツに関して取り組んでいる。食や栄養に拘っているアスリートは多く、経験談を一般の方にも理解していただき、私生活に役立てていただくよう、アスリート食 do というセミナーを開催している。今後も継続していきたい。
- また、NOVY というトラッククラブで、日ごろの食の安全・安心を学ぶため、京都の田んぼで田植えから行うなどの食育も行っている。子どもたちには、安全でおいしいお米作り、最後はおいしくいただく。このような活動を広げていきたい。
- 2025 年に向けて、夢を持って運動に取り組むため、難しいことでもないので、簡単なことでも目標を持って、時間を有効活用して取り組んでほしい。健康の第一歩となる。食でも運動でも、生活のあり方を前向きに変えてもらえたら、気持ちも少しずつ変わってくる。小さなことからチャレンジを。
- 2021 年には WMG が開催。応援や見るスポーツから、参加してもらうビッグイベントがやってくる。いきなりスポーツをする、ということではなく、散歩からでも始めていただいて、2021 年には競技に参加して楽しんでもらえたら。私も、世界一・世界記録をめざしてトレーニングしている。
- 私がそうだったように、子どものころの運動習慣が、大人になってからの運動実施率に影響を与えるというデータがある。子どもの時から運動に取り組める経験、環境が必要。運動することが達成感

をもたらすことがある。大人も子どもも、例えば親子でも、運動に興味を持っていただければ。私も模範となるよう努力する。

◆ 大阪大学 磯教授の総括

- 日本学術会議でも、肥満対策を肥満予備軍への対策と並行すべきということが言われている。
- 2020年には東京オリンピックがあり、さらに今回万博がもし実現するということであれば、これから世界中からいろいろな人が来られるため、外食や中食、ホテルでの健康への取組が、日本食の良い面をアピールする機会になる。日本食は、バランスが取れており、季節の新しいものがあり、かつ、非常に多様性に富んでいる。
- 大豆製品やチョコレートはよい。カカオ油脂の中には、不飽和脂肪酸も脂肪酸も含まれている。また、チョコレートのカカオには、抗酸化作用がある。大豆製品やチョコレートは、我々の研究でも、循環器病の予防をする方向に働くということが研究結果に表れている。
- 日本の給食を例にあげると、本当に世界に誇れる栄養のバランスがとれた給食である。パラオ諸国でいろいろな調査をしているが、パラオの給食というのは、以前はコカ・コーラに小さなパンに、スパムだったが、最近少し改善してコーラの代わりに水にして、セロリをひとかけらつけた。そういった状況を比べると日本の給食は、非常に世界に冠たるものだと思う。
- 若い女性の貧血が増えているほか、世界的にみて日本は痩せの傾向で筋肉量が少ない。そうした女性が将来高齢者になった際に、フレイルが心配される。小さいころからの運動や食事習慣をきっちりしなければならない。
- 府民の興味を引くような取組をしなければならない。また継続させることが必要で、ボランティアにも入ってもらい、何人かで一緒に、官と企業が一緒になって活動の場を作っていく必要がある。
- また、アジアやインドなどもこの先日本のように高齢化が進む時が来る。そうした際に、日本の健康な食事や運動プログラムはモデルケースとしてアピールできる。
- 「10歳若返り」というコンセプトはわかりやすい。「10歳若返り」をした場合、どうなるのかを考える必要がある。健康寿命というのは、日常生活の動作に支障があるかどうかで判断されるが、疾患がある人でも、支援や先進技術、ロボット技術を活用すること活動でき、健康寿命というのは伸ばせると考えられる。
- 食事や運動、笑いなどを組み合わせ、いつの間にか継続できる環境を大阪府がリーダーとなって進めていく必要がある。また行政と企業が支えあっていく必要がある。