

健康に生きるために ～長寿とは何か～



身振り手振りを交えて講義する久保田先生

10月7日(木)と10月28日(木)の二日間、ワークプラザ勝田において、「ひたちなか市民大学ちょこっと講座」が開催されました。

通常の市民大学講座は、全10回講義で約半年間にわたり開催されますが、10回では参加が難しい方にも気軽に受講していただけるよう、全2回の短期講座として今回企画されたものです。

講師には、県立農業大学校・茨城高専・日立メディカルセンターなどで講師を務められている、久保田忠良(くぼた ただよし)氏をお迎えし、「健康に生きるために ～長寿とは何か～」をテーマにご講義いただきました。

1回目は、「加齢による老化とは ～生物はなぜ老化するのか～」と題して、老化とは何か、皮膚・目・耳・口・胃腸・肺など体の各所に起こる老化による症状や、その予防法などを説明され、老化が原因だと勘違いされやすい病気の例についても紹介されました。先生は、「老化とは加齢に伴う身体の諸機能の低下であるが、始まる時期・現れ方には個人差が大きい」と話され、長寿の秘訣とは、「ストレスをためないこと」、「体を動かし脳をきたえること」、「生活リズムを守ること」が大切であると力説されていました。

2回目は、「民間伝承医学の真偽 ～粗食をすると長生きできる?～」と題して、「酒は百薬の長」、「宵越しのお茶は飲むな」、「すいかのタネを飲み込むと盲腸炎になる」など、一般的に伝わっている医学的な伝承について、問題形式で15の例を挙げ、「○=正しい」、「△=どちらともいえない」、「×=誤り」の中から正解を示し、医学的な見地から、その理由について説明されました。「粗食をすると長生きできる」という問いでは、「△=どちらともいえない」が正解で、「粗食の人ばかりでなく、美食の人にも長寿が多いが、偏食はしていない。長生きするには、五大栄養素を含んだものを適量食べることが大事。できるだけおいしいと感じたものを食べたほうがよく、無理して嫌いなものを食べる必要はない」と話されていました。

また、先生は医学ばかりではなく各国の言語にも精通しており、医学用語の語源などにも言及されながら講義を進め、時には、声優や芸能人の物まねを交えながら非常にユーモアあふれる講義をされ、2回の講義全体を通して終始笑いの絶えない講座となりました。

受講生からは、「毎日の生活に関係あるお話で役に立ちました」、「わかりやすくユーモアがあり、素晴らしいお話で大変勉強になりました」、「この講義で学んだことを忘れずに、これからの人生を楽しみたい」などの感想が寄せられました。

医学的に見た 長寿の秘訣

① ストレスをためないこと。

家庭円満、人間関係を大切にする
趣味を活かす…ストレス発散

② 体を動かし、脳をきたえる。

人は死ぬまで勉強、筋力アップに
ウォーキングが最適

③ 生活リズムを守る。

早寝早起きの実行…太陽と共に
バランスのとれた食事とタイム…腹八分
入浴健康法を知る。うがいの効果。

