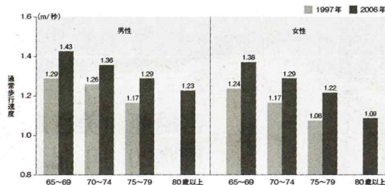


図 年齢群別にみた通常歩行速度平均値の1997年と2006年の比較 (2006年には80歳以上でも計測している)



国立長寿医療研究センターによる老化に関する長期縦断疫学研究から引用

高年齢のさまざまな機能について調査・研究をしている国立長寿医療研究センターの「老化に関する長期縦断疫学研究：NILS」の結果を見てください。NILS ILSAでは1997年から約2年ごとに7年からの指標2000医学・心理・運動身体組成・栄養などの老化・老年病に関わる幅広い項目について、追跡調査を実施しています。身体機能(運動機能)、握力(グリップ)、開眼片脚起立時

間 最大歩行速度はいずれも4歳程度のスレが、女性では握力で10歳、開眼片脚起立時間で3歳、最大歩行速度で8歳のスレが認められています。すなわち、10年間に身体能力は最大で11歳若返っているのです。ただし、歩行速度に比べてパララリス感覚(閉眼片脚起立)の若返りはわずかです。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

前回の「磯野波平さんは何歳?」で、性的指標も若返っている年齢階層別死に率から日本人の生物学的年齢が10歳以上も若返って紹介しました。せんか?で、フレイル

高年齢のさまざまな機能について調査・研究をしている国立長寿医療研究センターの「老化に関する長期縦断疫学研究：NILS」の結果を見てください。NILS ILSAでは1997年から約2年ごとに7年からの指標2000医学・心理・運動身体組成・栄養などの老化・老年病に関わる幅広い項目について、追跡調査を実施しています。身体機能(運動機能)、握力(グリップ)、開眼片脚起立時

間 最大歩行速度はいずれも4歳程度のスレが、女性では握力で10歳、開眼片脚起立時間で3歳、最大歩行速度で8歳のスレが認められています。すなわち、10年間に身体能力は最大で11歳若返っているのです。ただし、歩行速度に比べてパララリス感覚(閉眼片脚起立)の若返りはわずかです。

◆毎週月曜連載 桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

⑨ 「見た目以外も若返っている」

人生100年時代の健康管理
桐生大学桐生学短期大学部副学長 山科章



【プロフィール】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

歩行速度は生物学的年齢の代表的な指標と考えられていますが、歩く速度からみても、年齢階層においてこの間に通常歩行速度が明らかに増えています。

年(第5次)の測定結果を示したものです。図のように男女とも各年齢階層においてこの間に通常歩行速度が明らかに増えています。

時間(秒)、通常歩行速度(歩/秒)、最大歩行速度(歩/秒)の4項目を計測しており、興味深い結果を報告しています。

保健・福祉