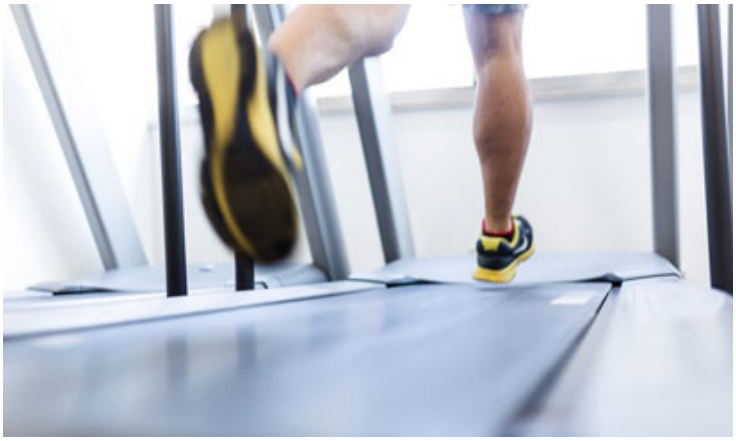
疲れ解消★カンタン！アンチエイジング（第50回）

健康維持の自己管理を長く続けるためのコツ

2019.08.09



さまざまなアンチエイジングの指針を提案してきた連載も、ついに50回を数えます。節目になる今回は、自身に必要なアンチエイジング法を選び、長く続けるコツをご紹介します。

連載第11回では、アンチエイジングを予防医学と美容の観点から「心身のパフォーマンスや人としての魅力を高め、周囲からの信頼を得るために必要なセルフマネジメント」と定義しました。「体調管理も仕事のうち」と言いますが、健康も美容も、自身の過ごし方の工夫でマネジメントするしかありません。

「自分に合う方法が分からない」「せっかく取り組んでもなかなか続かない」という声もいただきますので、そういう方のために、最低限まず何をするべきなのかを整理しましょう。「分かってるよ」という方は、日々の行動をセルフチェックするためにも一読してみてください。

アンチエイジングに欠かせないこと

生活のどの部分を変え、何を取り入れたらよいか分からない……。そんなときは、健康維持や美容に必要不可欠なものから整えましょう。

(1)食生活は健康の要

栄養素や水分が不足すれば、肌・筋肉の再生や疲労回復がスムーズに行われないばかりか、運動に必要なエネルギーを生み出すことができません。一方で、過剰な栄養摂取は生活習慣病のリスクを高め、老化を促進します。

栄養バランスを整えるには、野菜ばかり、肉ばかりなどの偏りをなくし、さまざまな食材を適量の範囲内で取り入れることが重要です。食生活改善の第一歩としては、適正体重を指針にして食べ過ぎや栄養不足を改善することをオススメします。栄養バランスを整える手軽な方法は、第47回の記事をご覧ください。

(2)運動は習慣が命

「歩くこと」だけでも健康法に数えられるように、筋肉の維持には体を動かすことが大切です。たまに長時間のトレーニングや運動を行うよりも、毎日少しずつでも体を動かす方が健康維持には向いています。体力が無いのに強度の高い運動を行うと長続きできませんし、また、過度な負担をかける運動は、逆効果になることもあります（健康維持に最適な運動強度の目安を知りたい方は第46回をご覧ください）。

1回10秒のストレッチ、10分程度でできる散歩、ラジオ体操、エレベーターの代わりに階段の登り降りなど、小さなことを「日々」積み重ねることが大切です。運動意欲が湧いてきたときが強度の上げ時です。

(3) 入浴・睡眠を怠らない

シャワーではなく湯船にしっかりと入ることで、体内を温めて全身の血行を良くすることができます。また、寝る少し前にしっかり体を温めることで、就寝に向けて体温が下がり、眠りやすくなります。肌や筋肉の再生や疲労回復は寝ている間に行われますから、入浴と十分な睡眠を維持することは健康維持だけでなく老化予防にも欠かせません。

セルフマネジメントのコツ… 続きを読む