

老化と耳石の機能

先日、11月16日のNHKの「ガッテン」を見られたかはいますか？

番組内容は宇宙飛行士が地球に帰還したとき、自分で歩けないのは何故か？

NASAの長年の研究結果から、その答えは「無重力による筋力の低下も一つの要因だが、真の原因は宇宙空間滞在中の急速な老化の進行によるもの」とのことでした。

老化の進行原因は「無重力状態で耳の三半規管近くにある耳石が無重力状態で機能しなかったこと」とのこと。

通常耳石は全身につながっていて人の全身に作用し心臓、血流、代謝、自律神経、筋肉などの活動に大きく作用しているとのこと。

NASAの研究結果では、「人は1時間寝たまま、あるいは座った状態が続くと22分寿命が縮む」。

よって寝たきり状態や椅子に座ったままの状態では血流・代謝・筋力・骨密度などが低下、中性脂肪や悪玉コレステロールの増加などが進行し、全身の生命力が衰え老化が進行し寿命が短くなるとのこと。

しかし1時間、耳石が機能しなくても30分に1回起き上り、耳石を機能させれば、こうした身体・生命機能の低下は復活できるとのことでした。

仕事や病気で座ったままの状態が長い人でも、意識して30分に1回起き上がるなど耳石が働く状態を作れば大丈夫のようです。

よって、皆さんが少しでも元気に寿命を延ばしたいなら従来から言われているように「身体を動かすこと、運動をすること、仕事を続けること、今日の忘年会のように仲間と楽しく時間を過ごすこと」が改めて大切であることが証明されています。

それでは皆さん、寿命を延ばすためにこれからの2時間、どうぞ思う存分、楽しい時間をお過ごしください。