

生涯現役だより

創刊2024
2025年5月号
0016

実年齢 ≠ 生物学的年齢

今月、実年齢で36歳になりましたが、生物学的な年齢は26歳です。
生物学的年齢がなぜ、26歳なのか？

老化速度を検証した有名な研究があります。科学情報の探究に欠かすことのできない『Nature Portfolio』が発行する、オンライン限定のNature Agingで発表された論文。分析対象となったのは、ニュージーランドのダニーデン市に住む、1972～73年生まれの**1037人**です。これらの人たちの、26歳から45歳までの20年間の老化の進行を追跡しました。19のバイオマーカーの状態を26歳、32歳、38歳、45歳の時点で評価し、参加者1人1人について、個々のマーカーの年間変化率を合わせて老化速度としました。
(この規模の研究調査ができることが凄すぎます！)

* 1 [Elliott ML, et al. Nature Aging. 2021; 1:295-308.](#)

わかったこと

個々の参加者の20年間の老化のペースはさまざまで、実年齢が1歳上昇するごとに最も遅い人では生物学的には**0.4歳**しか年を取っておらず、最も早い人では同じ期間に**2.44歳**も老化していました。

つまり、36歳(私の同級生)には、26歳～59歳が存在します。

当然、見た目も、オーラも、年老いて見えるのですが、それ以上に様々な機能の低下
認知機能の低下、IQの優位的な低下が見られました。

大脳皮質の薄さ、海馬の体積が小さいなどの脳の変化も見られました。

老化速度は「歩行速度」が決め手

アメリカ、デューク大学の40年間に及ぶ研究で、「歩行速度が遅い人ほど、脳と身体の老化が早く進む傾向にある」という事が発表されました。

歩行速度や移動距離が脳にもたらす影響については、様々な文献がありましたが、40年に及ぶ追跡調査により、さらに信頼性が増しました。

以前から弊社でも**歩行速度は最低でも「時速5.1km/h」以上で歩き、そのパフォーマンスを怪我なく継続できる身体作りをすることが、「生涯現役の身体作り」である。**

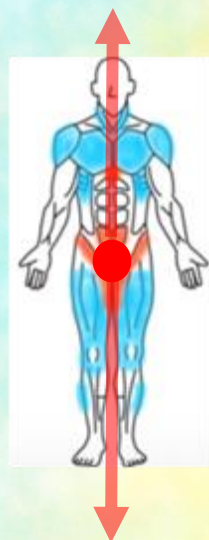
とお伝えしていましたが、その根拠を裏付ける研究結果となりました。

歩行速度を上げるには

①徹底した基本姿勢

歩行時の速度を上げるには、“正しい姿勢”（2025年3月号でご紹介）を作ります。その基本の立位からさらに頭頂部を何かに引っ張られているかのように立ち、体幹部にストレッチがかかることで、丹田より下方向に向かう力が働きます。

その力が地面に伝わり、歩行時の出力ワット数に直結することで歩行速度が上がります。



②重心の安定

重心とは、丹田のことを指します。

その重心の横ブレが2cm以内に収まるように歩くことが、重心をブラさずに歩けているということになります。



③効率的な動作

歩く際に、蹴りすぎたり、脚に力みが生じたり、背中が硬く反り腰になったりすると、動作に無駄が生じます。足の筋肉に力を入れて歩行速度を上げることは、関節の過度な負荷に繋がり、怪我のリスクになります。無駄な動作を長期的に続けると、怪我のリスクが高まり、歩くことそのものが困難になる恐れがあります。

※正しい歩き方については2024年10月号にて紹介しています→



生涯現役だより

著:小島佑司

フランスでプロスキーヤーを経験し、世界の健康管理を学び実践。3度にわたる日本一を果たし、現在本駒込6丁目で「身体づくり」に特化したジムを経営。国際資格NSCA協会のCSCS有資格トレーナーとして、大手健康器具メーカーのオフィシャルトレーナーをも務める。



StickCharm
生涯現役を叶える魔法の杖

