

「小さな親切」が健康長寿につながる!



去る6月6日(水)、NHKの番組「ガッテン」では、「筋肉&血管を守る! 健康長寿最強の条件」として、「人に親切にすることが、健康長寿に効果的である」という内容が放映され、その2日後に開かれた運動本部の社員総会でも、大きな話題となりました。
近年、「人に親切にする」と、心身ともに良い影響があるという、様々な研究の実験結果が続々と発表されています。

親切が寝たきりを防ぐ

「長生きの仕組み」を研究しているアメリカ・カリフォルニア大学ロサンゼルス校、ステイブ・コール教授は、健康に問題のない150人を対象に実験を行いました。

●対象者を次の3グループに分け、1カ月間、それぞれ次の行動をしてもらい、免疫力を測定。

①1日3回、人に親切にする



②道のごみを拾うなど、世の中に役立つことをする

③好きなものを食べる等、自分が嬉しいことをする



すると、なんと①の「1日3回、人に親切にする」グループだけに、「体の中の炎症を抑える」変化が見られました。
体の中の炎症が長引くと、様々な病気になる恐れがあり、最終的に寝たきりになることも考えられます。

体の中の炎症とは

血液中の免疫細胞は、病原菌をやっつけるため炎症を引き起こします。炎症が長引くと、筋肉や血管にダメージを与え、その結果、筋力の衰え、動脈硬化、脳卒中、心筋梗塞を引き起こす可能性があります。



なぜ、「人に親切にする」と体内の炎症が抑えられるのか

ステイブ・コール教授によると、「人類は、進化の過程で互いが助け合って生き残ってきた」という歴史が関係していると言います。集団で狩りなどをしていた原始生活では、仲間との協調性を失い、孤独になることはすなわち死を意味していたことから、現在も人とのつながりが重要となっているのです。



ニン」が分泌されるから、とする研究があります。さらに、**「絆ホルモン」**といわれる「オキシトシン」も作られます。オキシトシンは、授乳中の女性に活発に分泌されるホルモン

●親切は心臓と血管を強くする

人に親切をしたとき、気分がよくなったり、温かい気持ちになった経験は誰にでもあるでしょう。これは脳内に、プラスの感情にかかわる神経伝達物質「ドーパミン」や「セロトニン」が分泌されるから、とする研究があります。さらに、**「絆ホルモン」**といわれる「オキシトシン」も作られます。オキシトシンは、授乳中の女性に活発に分泌されるホルモ

一番大切なのは 人とのつながり

また、ある調査では、長生きにプラスに働くのは、**「運動」**や**「禁煙」**を抑えて「人とのつながりを持つこと」が1番であり、人とのつながりが少ない人は、心臓病や認知症、筋力低下をおこし、結果的に「早死のリスクが50%高くなる」とこともわかりました。さらに、次のような研究結果もあります。



また、肌の老化にも、オキシトシンは関係しています。ある研究では、オキシトシンが**「少ないと皮膚細胞にフリーラジカル（体の中を酸化させ老化を促進させる物質）が増える、**

●親切でアンチエイジング

カリフォルニア大学バークレー校の研究では、オキシトシンが足りないと筋肉が再生されず、弱体化し、老化が進むということが明らかになりました。最近では、これは手足の筋肉だけでなく、心臓を動かす心筋にも当てはまることもわかっています。

また、肌の老化にも、オキシトシンは関係しています。ある研究では、オキシトシンが**「少ないと皮膚細胞にフリーラジカル（体の中を酸化させ老化を促進させる物質）が増える、**

「小さな親切」で いつまでも健康に

つまり「しわが増える」ということがわかりました。老化は自然現象なので、無くすことはできませんが、親切によってオキシトシンが増えると、フリーラジカルの発生を抑えることができるため、老化のスピードを遅らせることができます。

「小さな親切」運動に長年携わっている役員や会員の皆様の中には、80代、90代になっても元気で若々しい方が多く、常々不思議に思っていたのですが、今回のような研究結果を知り、納得しました。「人生100年時代」ともいわれる昨今、健康で心豊かに暮らすために、改めて「小さな親切」運動の大切さを痛感いたしました。

「親切の科学」、これからも、本誌やWebサイト等でどんどん取り上げていきますので、お楽しみに！

