

生涯現役！元気に美しく年を重ねるために

加齢対策室

Healthy & Beauty 美と健康のサポート情報

TAKE FREE

① 「加齢」しても「老い」にはストップ！

「加齢」と「老化」は違います。加齢はすべての人に訪れる時間の変化。老化とは年を重ねるにつれ生理機能が衰えること。「加齢対策室」は老化を未然に防ぎ、その速度を遅らせたいと考えます。

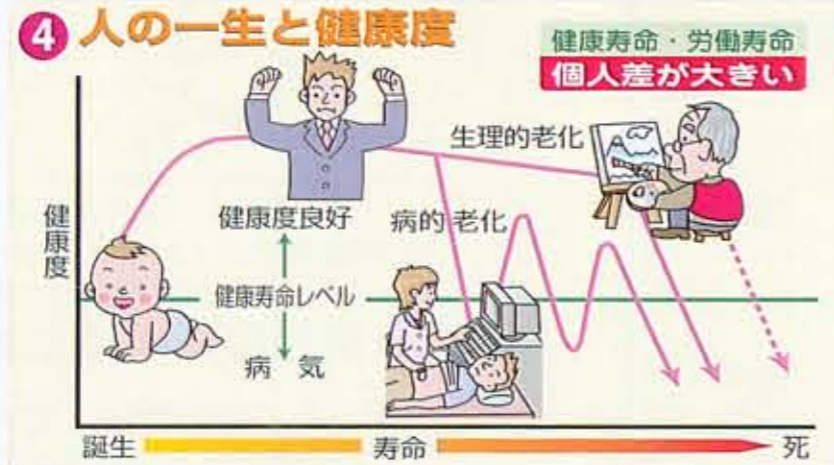
生まれた時から酸化し始め、過酸化により終焉に…それが生物の運命。加齢が進むにつれ免疫細胞の機能は低下する…そんな「老化」は、止められないもの？

② 健康を維持・元気に「加齢」！

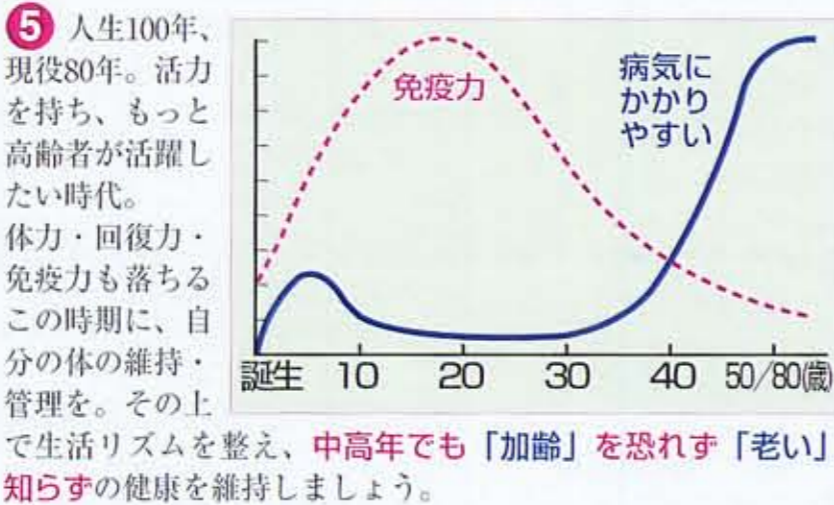
快食 穏やかハート 免疫 健康

快眠 適度な運動

快便



- ③ 免疫力を維持・元気に「加齢」！
- 中高年→ストレスなどが自律神経系に影響、免疫バランスが崩れる
 - 免疫機能低下、免疫バランス崩壊に伴い、病気や生活習慣病の危険も増加
 - 管理意識・栄養・環境・気持ちなどで「老化」に大きな個人差が
 - 意識改善で「免疫力」を維持・回復→元気な人生を送れる



- A 免疫を低下させる悪玉「活性酸素」がいっぱい
食事管理しても、思う栄養成分は摂りにくいもの。そこへ運動不足だと体内に老廃物が溜まり、体は老化が加速！免疫機能を保つには栄養補助食品と適度な運動を。ウォーキングなど有酸素運動をずっと続けることが大切。
- B 血管もお疲れ気味
食事や運動も管理OK…でも貧血症状なのは、血管系の異常が心配！がんや脳血管障害・心臓病などをチェック。また毎日、食事・サプリメントなどで血管の正常化を図って。
- C ミネラル(カルシウム)が不足しているのかも
ストレスでイライラ…は心も体にも悪影響が。十分な睡眠とリフレッシュ、ミネラル摂取とストレス解消も。
- D 体を守る免疫力がダウン
「よく風邪をひく・治りにくい」は、免疫力低下のサイン。栄養不足や睡眠不足は空気中のウイルスに攻撃されやすいので、食事・栄養補助食品から免疫力アップの栄養成分を摂りましょう。
- E 免疫のバランスが崩れ気味
アレルギーなどの皮膚炎や鼻炎の症状は、免疫バランスの崩れが要因。初めての花粉症の時などは要注意。免疫を正常に戻すには、食事・運動・十分な睡眠を心がけて。
- F 定期的にからだの点検を
目立った不調はなくひと安心。でも無理は禁物。定期的な検診でこまめに点検を。病気になる前の予防がいちばん大事です。

⑥ あなたの免疫力チェックチャート

スタート

結構、食事に気を遣っている

YES NO

こここのところ、運動不足だ

YES NO

近ごろ、なんだか疲れやすい

YES NO

自分で老けた…と思う瞬間がある

YES NO

貧血気味なのが、フラフラする時がある

YES NO

色々心配でストレス度の高い生活だ

YES NO

以前に比べ、風邪を引きやすくなった

YES NO

いたって健康。でも鼻炎・皮膚炎が心配

YES NO

A B C D E F

特集

ココロ、からだ…愉快・爽快！

「加齢」と「老化」は大違い！人生に自信と艶を！



高齢者寝たきり第2位は骨粗しょう症・骨折が原因！

骨粗しょう症は全国で1200万人！

60歳代で4人に1人、70歳代で2人に1人やがて待つのは認知症?! そして…問題は「骨質」!!

骨折で寝たきり
スカスカ骨(骨粗しょう症)
腰が曲がる
股関節・膝の病気

22 骨粗しょう症での「骨折」は寝たきり原因の第2位！第1位の脳血管疾患(約38.7%)に次ぎ13.2%にも。特に女性に限ると寝たきり原因の第1位(約17%)なのです！

認知症への引き金に…

骨粗しょう症は全国で約1200万人にも。うち閉経後の患者は800万人とされ、60歳代で4人に1人、70歳代では2人に1人が当てはまるのです。

骨は色んな栄養成分で建つ建物と同じ。若い時は強く頑丈な鉄筋やコンクリートでも、加齢につれ骨の質はもろくスカスカに。そして一度骨折すると寝たきり、認知症が多くなり、待っているのは…

23 骨を建物に例えると

健康な骨: コンクリート(カルシウム)、鉄筋(コラーゲン)、骨質を左右する要素、筋交い(架橋)コラーゲン分子を結びつける

骨粗しょう症の骨: 骨質がスカスカ、筋交いが弱くなる

骨＝「カルシウム」(?!)
それは勘違い。骨が建物ならカルシウム等のミネラルがコンクリート、コラーゲンが鉄筋。だから骨密度が十分でも骨折しやすい人もいます。また鉄筋を強く結ぶのに必要な善玉架橋に効果的なのはビタミンB6・B12、葉酸。強い骨にビタミン・ミネラル・コラーゲン・ヒアルロン酸でバックアップ！

コラーゲン分子の「架橋」には適度な弾力を保ち骨を強くする「善玉架橋」と無秩序になって骨を過剰に固くもろくする「悪玉架橋」が。

骨は「鉄筋の建物」と同じ!! 問題はカルシウムだけじゃなかった!

<h3>24 ヒアルロン酸</h3> <p>こんなメンバーがココでも頑張る！ 美肌に不可欠。不足すると、細胞が壊れやすく、栄養分も行き渡りにくく、また眼球や関節で不足すると、乾燥や関節炎が生じやすい。</p>	<h3>25 コラーゲン</h3> <p>ココでも頑張る！ 美容に注目されがち。でも、血管・胃・腸・心臓など、体のあらゆる臓器に必要。白内障など目の老化にも大切。</p>	<h3>26 ミネラル(カルシウムなど)</h3> <p>ココでも頑張る！ ビタミン・ミネラルのバランスが悪いと全ての栄養素の吸収が悪くなり、不足すると抵抗力が低下し、病気・怪我、ひいては死に至ることも。救急病院に運ばれる患者の始めの処置は、一般にビタミン群(特にビタミンB1)とブドウ糖点滴。生理機能を活性化させる恵みの栄養素。</p>	<h3>27 ビタミン(B6・B12・葉酸)</h3> <p>ココでも頑張る！ 強い骨のため、コラーゲン中の善玉架橋を増やすには血中ホモシステインを減らすビタミンB6・B12、葉酸の摂取を。 ★体が正常に機能するには不可欠。 ★ビタミンは体内で生産・合成が不可能(例外あり)。 ★ビタミン・ミネラルは相互に助け合って働く。 ★三大栄養素(タンパク質・炭水化物・脂質)もビタミン・ミネラル抜きで働けない。 ★コラーゲンの合成にはビタミンC・Eも不可欠。</p>
--	---	---	---

スクラム組んで 骨の「建物強度」を守っています！

ココでも頑張る！



そのユーウツ、あきらめないで！ 解決したい！ 中・老年男女の「人に言えない切実な悩み」

17 男性の25%が発症！その半分が要治療「前立腺肥大」

11 頻尿や尿漏れ…あなただけじゃない

元気で艶っぽい人生を！

7 いつまでも女を捨てない、男を張って生きる！



18 25% (前立腺肥大) じゃないですか？!

出にくい！「前立腺肥大症」は男性の25%にも。なぜ肥大するのか？

加齢で男性ホルモンと女性ホルモンのバランスが崩れる

↓
前立腺が肥大する

「5α-リダクターゼ」という酵素を分泌
(この酵素は皮脂腺に多く存在、発毛や育毛を妨げる)

↓
「ジヒドロテストステロン (DHT)」という物質を作り出し、ますます前立腺が肥大するという悪循環に！

代表的症状

膀胱にたまった尿をスムーズに出せない閉塞症状、膀胱に尿を十分にためられない刺激症状、他に尿が出きらない排尿後症状など。

閉塞症状

- 尿が出るまでに時間がかかる
- 尿が細く、勢いもなく、途切れがち
- 排尿の時間が長く、キレが悪い
- 飲酒・風邪薬のせいで尿が出なくなる(尿閉)

刺激症状

- 残尿感があり度々トイレに行きたくなる
- 急に尿意があり、トイレに慌てて駆け込む
- 間に合わずに漏らしてしまう
- 就寝後、朝までに2~3度以上トイレに行く

16 トイレ回数の目安

	正常	頻尿の疑い	頻尿
日中	4~7回	8~9回	10回以上
夜間	0回	1回	2回以上

腹圧性尿失禁

女性に多い

咳やくしゃみ、スポーツなどで圧力がかかると漏れる。

60~65%

溢流性尿失禁

男性・女性に多い

排尿困難時間が長くなり、勢いもない、残尿感がある、出にくい、漏れるなど。

±5%

切迫性尿失禁

男性・女性に多い

トイレに行きたいと思ったら我慢できずに漏れてしまう。

25~30%

頻尿

高齢者に多い

普段もトイレが近く夜は何度もトイレに起きる。

男性は!

女性は!



12 あなたはいかが？

日本の中老年女性の3人に1人は経験ありの尿漏れ。「老化」のイメージが強く「隠したい」複雑な悩み。

↓
「充実した人生を」という更年期前後から、尿もれや頻尿のトラブルなんて…。

腹圧性尿失禁を起こしやすい人

- 妊娠中又は出産後の人 (骨盤底筋が傷つく)
- 肥満 (骨盤が内臓を支えられなくなる)
- 更年期 (女性ホルモンの低下)
- 加齢 (筋肉が弱くなる)

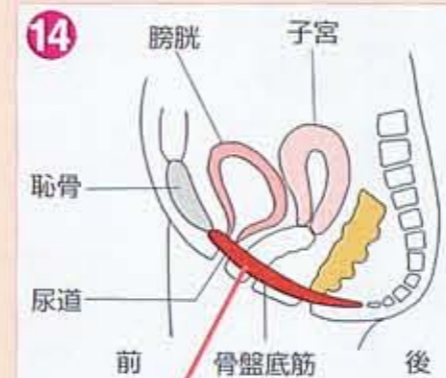
13 こんな覚えは？!

ドアノブ尿失禁

玄関で急に…トイレのドア前で限界…。これは過活動膀胱や切迫性尿失禁のことで「ドアノブ尿失禁」とも。

グラグラ尿道・スカスカ尿道?!

女性の尿漏れに関わる「骨盤底筋」が産後や加齢でゆるみ、膀胱・尿道のサポートが弱くなる「グラグラ尿道」や、尿道括約筋の働きが弱くなる「スカスカ尿道」。身に覚えは？



この部分が緩んだりスカスカ尿道になったりして尿漏れ、尿失禁の異常が起こる!

女性の場合のしくみ

尿道が短く内臓を支える骨盤底筋が産後や老化で緩みやすい女性。内臓の重みが膀胱や括約筋・尿道に負担となり炎症を招き、頻尿・残尿感・尿意切迫感等の症状に。

うつむかないで！ 年を重ねてきたという素晴らしさを実感し、毎日鏡を見て化粧をし、「女」を捨てないで!



8 女性のホルモン異常や更年期

女性の体のリズム
↓
(脳と卵巣から分泌される) ホルモンの影響
不安定=更年期の典型的な症状 (ほてり・情緒不安定等)
↓
日本女性の平均閉経年齢は50歳前後5年 (45~55歳) の約10年が更年期
↓
月経異常や月経前症候群等も
↓
ホルモンバランスと体の成長が深く関わる

女性ホルモン減少で病気のリスク増

- 脂質異常症 (高脂血症)
- 骨粗鬆症
- 動脈硬化性疾患
- 認知症

9 男性の更年期と活力減退

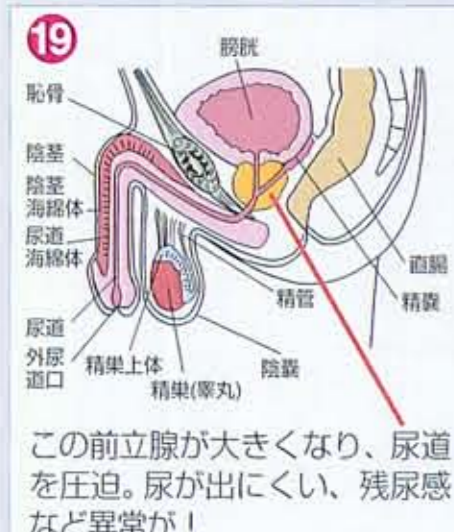
50歳過頃…加齢と男性ホルモン失調による心身の機能低下に悩む男性が多い! 気力や性欲減退などの症状は深刻

↓
男性ホルモン「テストステロン」の減少 30歳頃から→心身にさまざまな弊害が

テストステロン減少で気になる更年期症状

- 男性機能障害=勃起障害、性欲低下
- 精神神経症状=気分が滅入る、うつ症状、不眠など
- 自律神経失調症状=身体症状=のぼせ、発汗、動悸、息切れ、めまい、筋力低下、肩こり、筋肉痛、腰痛、など

男と女の活力を保っていつまでも仲良く、恋する(?) 気分をいたいていけど…。



男性の場合のしくみ

男性の尿道は、ほぼ20~25cmの長さで周囲組織に固定され、女性に比べ男性は尿を出しにくい構造。膀胱の出口に前立腺があり、加齢につれ肥大し出しにくい、キレが悪いという状態に。

- ビタミン E
- トルラ酵母エキス
- 亜鉛
- ガラナ
- マカ
- 冬虫夏草
- カボチャ種子
- ノコギリヤシ

尿が残っているように出ない、何とも我慢できない残尿感!



受け入れがたい「老化」の解決方法は?!

合計点数は? 点

過去1ヶ月間の排尿について	なし	1回	2回	3回	4回	5回以上
1. 排尿後にまだ残っている感じがりましたが	0	1	2	3	4	5
2. 排尿後2時間以内にもう一度行きましたか	0	1	2	3	4	5
3. 排尿途中で尿がとぎれることがありましたか	0	1	2	3	4	5
4. 排尿を我慢するのがつらいことがありましたか	0	1	2	3	4	5
5. 尿の勢いが弱いことがありましたか	0	1	2	3	4	5
6. 排尿時にいきむ必要がありましたか	0	1	2	3	4	5
7. 寝てから起床まで平均何回排尿に起きましたか	0	1	2	3	4	5

20 前立腺異常をチェック

夜中のトイレが3回以上。お茶の飲み過ぎ?

おしっこを途中で止めるなんて! だらだらと止まらない!

排尿の音が勢いもなく、「ジョロジョロ」と長い!

脚と腕を肩幅に開き、机の手に体重をかけ、背中を伸ばし顔を上げて肩とおなかの力を抜き、肛門と腰をキュッと締める。予防の体操10回できる?

自信がないし、その気にもならない…。

生理前は必ず絶不調。下腹部痛で寝込み、仕事にも行けないほど!

結婚した時は頼りがいのあるやさしい男性…、今はただの中年オヤジ。顔を見ればイライラ!

あ、その…。ゴメン!

自分を責めない! 解決法はあります!

ホルモン異常・更年期をチェック

- ビタミン E: 血行促進、ホルモン調整、抗酸化・過酸化脂質抑制の働きがあり、成分名トコフェロールは「妊娠・出産・活力」に由来。月経不順や活力不足に役立つ「若返りビタミン」。
- 亜鉛: 成長、神経機能、免疫活性に不可欠でタンパク質合成に関わる重要なミネラル。男性の性ホルモンに関わり、不足すると精子生産が減少。
- トルラ酵母エキス: アミノ酸、ペプチド、ビタミン、ミネラルが多く、特に肝臓に多いシステインペプチド(グルタチオン)はストレス・免疫力強化・抗酸化力を持つ。
- ローヤルゼリー: 40種以上の栄養素を持つ。成長・機能促進、解毒・肝臓脂肪沈着、体力回復に役立つ。また善玉コレステロールを増やし免疫力・脳活性・血圧調整に働く。特殊栄養素「テオフェリン」は自律神経失調や更年期症状に働く。
- ガラナ: 熱帯雨林の先住民は、興奮剤や鎮痛剤、下痢治療などに用いた。ストレス緩和、機敏性、集中力、疲労回復に働きかけるカフェインやテオフェリンを含有。
- ノコギリヤシ: アメリカ先住民がスタミナ源に食してきたヤシ科植物。中老年男性の前立腺を肥大させる5α-リダクターゼに働き、前立腺細胞肥大のシステム予防に期待できる。
- カボチャ種子: 含有するデルタ7ステロールに前立腺肥大防止に働く配糖体が含まれ、排尿筋の緊張緩和・尿道括約筋に働いて前立腺肥大抑制等の生理作用に期待できる。ドイツでは保健省植物治療薬指針で「前立腺肥大や過敏性膀胱炎」の排尿障害治療薬に認可。
- 冬虫夏草: 土中の昆虫等に寄生しキノコ様に。内分泌器官調整・抗酸化・免疫力亢進作用に働くメラトニン(脳内ホルモン)を高濃度で含有、更年期障害・前立腺肥大に期待が。中国女子スポーツ選手で話題。
- マカ: アルギニン、グルコシノレート等のアミノ酸や多くのミネラル・ビタミンの栄養備で、男性には滋養強壮、女性にはアルカロイド、サポニン、カルシウム等の成分が女性ホルモンを調整。更年期症状や慢性疲労に役立つ。

「閉塞」

「漏れ」

「音」

「自信」

「生理」

「結婚」

「ゴメン」

「チェック」

「オススメ成分」

「オススメ成分」

「オススメ成分」