

長生きには、遺伝子が重要？ 運動が大事？

運動不足で、座っている時間が長いほど、死亡リスクは高くなります。また、長寿に関する遺伝子（長寿遺伝子）を有する量が多い方ほど、長生きすることが分かっています。今回、長寿遺伝子の量の違いで、身体活動量と座っている時間との死亡リスクの関係が、どのように変わるかを調査した研究をご紹介します。米国の63歳以上女性5,446人に、遺伝子検査を受けてもらい、8年間追跡調査した。参加者に、活動量計を最大7日間装着してもらい、運動や身体活動の頻度や強度、座っている時間などを測定しました。

●長生きする素因があっても、 座りすぎは、死亡リスクを高める（右図）

長寿遺伝子の量が多く、長生きする可能性が高い方でも、1日の座っている時間が長くなれば、長くなるほど、死亡リスクが高くなることが分かりました。

●長寿遺伝子が少なくても、日々の運動習慣 があれば、長生きできる可能性がある

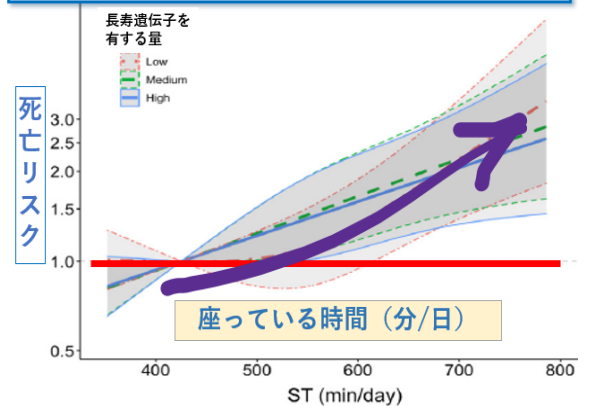
長寿遺伝子が多い方も、少ない方も、日々の身体活動量（運動習慣）が多いほど、死亡リスクが低くなることが分かりました。ウォーキングなどの運動でなく、身の回りの生活行為を積極的に行うだけでも、死亡リスクが減るようです。つまり、長生きには、遺伝子の影響も受けますが、日々の運動習慣が、重要な因子となるようです。

●運動習慣が、あなたの運命を変える

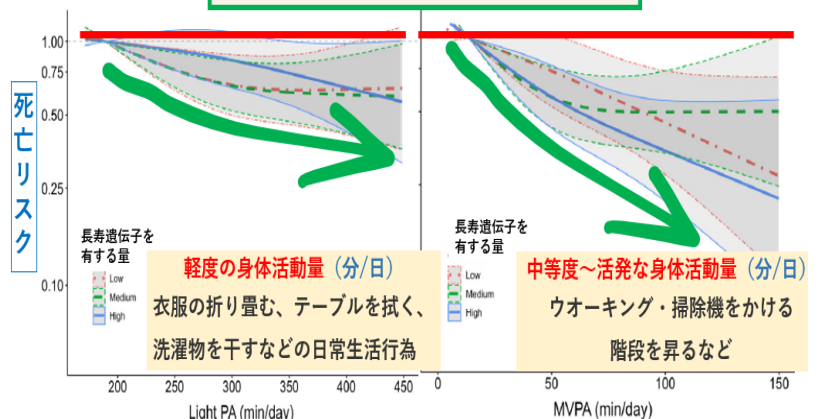
毎日、どのような生活を送っているのかで、人の運命は変わります。長寿遺伝子が少なく短命になる運命で生まれてきた方でも、日々、身体をよく動かす生活を続けていると、運命が変わる可能性があります。私たちの合言葉は、『**眠れる遺伝子スイッチオン**』です。

参考文献：Alexander Ivan B. Posis.et.al : Associations of Accelerometer-Measured Physical Activity and Sedentary Time With All-Cause Mortality by Genetic Predisposition for Longevity, J Aging Phys Act. 2022 Aug 24;1-11

長寿遺伝子の有無に関わらず
座っている時間が増えれば増えるほど、
死亡リスクは増加する



長寿遺伝子の有無に関わらず
身体活動が増えれば増えるほど、
死亡リスクは減少する



オンライン体操教室に、ご自宅で参加してみませんか？

平素より弊社サービスをご利用いただき、ありがとうございます。この度、表題の通り、『スイッチオン！オンライン体操教室』を、**YouTube LIVE 配信**にて、皆さまがご自宅にいて、スマホやタブレットからご参加いただけます。

● スイッチオン！オンライン体操教室とは？

スイッチオン！オンライン体操教室とは、毎月1回弊社デイサービスの事業所間をオンラインでつないで、開催している体操教室です。

体操は、理学療法士が、デイサービスの利用者さまの心と体が目覚めるように独自に構成した内容です。この体操内容は、高齢者に対して実施しておりますが、成人の方であれば、どなたでも心と体がほぐれ、自ずと眠れる遺伝子がスイッチオンされる体操です



体操教室の様子
QRコードを読み取り
ご視聴ください。

※右のQRコードを読み取っていただきますと、その体操の様子を視聴いただけます。

からだの動きの専門家である理学療法士が、実際の体操だけでなく、「体の動かし方」や「健康に暮らすための生活術」などのお話もしております。

● ご自宅のスマホ・タブレットから体操教室に参加してみませんか？

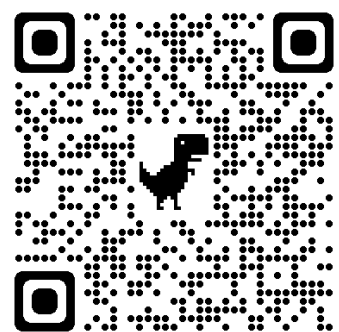
ご自宅で、ほんの少しの時間、ご自身のお体を労り、見つめ直す機会として、スイッチオンオンライン体操教室に参加してみませんか？ほんの少しの好奇心で、これらの未来は変わります。なお、QRコードの読み取りなど、接続について不明な点がございましたら、弊社職員へお問い合わせください。

次回開催日：R5年 **1** 月 **27** 日（金）

開催時間：**14** 時 開始（約45分間）

場所：お手持ちの **スマホ・タブレット** 端末

右図のQRコードを読み取っていただくと
YouTubeが開き、ご参加できます



**こちらのQRコードから
当日、LIVE 配信を視聴できます**

