



ピンピンコロリ (PPK) のすすめ

先日、「ピンピンコロリの法則」の本を書かれた首都大学東京の
名誉教授 ほしたんじ 星且二先生の講演を聞く機会がありました。ピンピンコロ
リ (PPK) とは、誰でもいつかは死を迎えますが、「死ぬまで元気」の想いで病気はあつ
ても、寝たきりにならずに長生きし、最後はころりと逝きましようという意味です。
ピンピン、つまり健康寿命を伸ばす要因としては、食生活と生活習慣が重要ですが、
住居についてもお話をされました。

暖かい家は
健康寿命を
延ばす

1. 室温はできれば冬でも 18 度以上にする
2. 室温 12 度未満は頻尿リスクが 5 倍になる
3. 室温は脳の若さにも影響する

脱衣所で比較すると、12 度と 14 度の 2 度の違いで健康寿命は 4 年も開きがでる。
体温が 1 度下がれば免疫力は 30% 低下する。健康寿命を延ばすには「体温を上げる
こと」こそが、一番即効性があるって効果的な方法であり、どんな人でも確実に体温を
上げる方法が「室温を上げる」ことだそうです。

しかし、暖かい部屋から寒い廊下やトイレ、風呂に行き急激な温度変化でヒート
ショックを誘発してしまうので、断熱改修の重要性を指摘されていました。
そこで、既存の住宅では、今ある窓に内窓を設置して二重窓にすることによって各部
屋の断熱性能を高める方法を紹介されました。

星先生はピンピンコロリ (PPK) の反対の状態をネンネンコロリ (NNK) と命名され
ました。人生の後半を長期間寝たきりで介護を受けて亡くなることだそうです。死ぬ
間際までピンピンと元気であることはなかなか難しいですが、できるだけ自立し、
ネンネンの期間を短くするよう努力して、NNK より PPK を目指しましょう！

* ピンピンコロリとは 1983 年に健康長寿体操考案者の北沢豊治さんが提唱した言葉です。

* 星且二先生著書 ピンピンコロリの法則 初版、改訂版
元気で長生きな人に共通する生活習慣 ②

お手軽リフォームで
断熱性能がアップ！
裏面へ！



そこで今回
ご紹介したいのは

インプラス