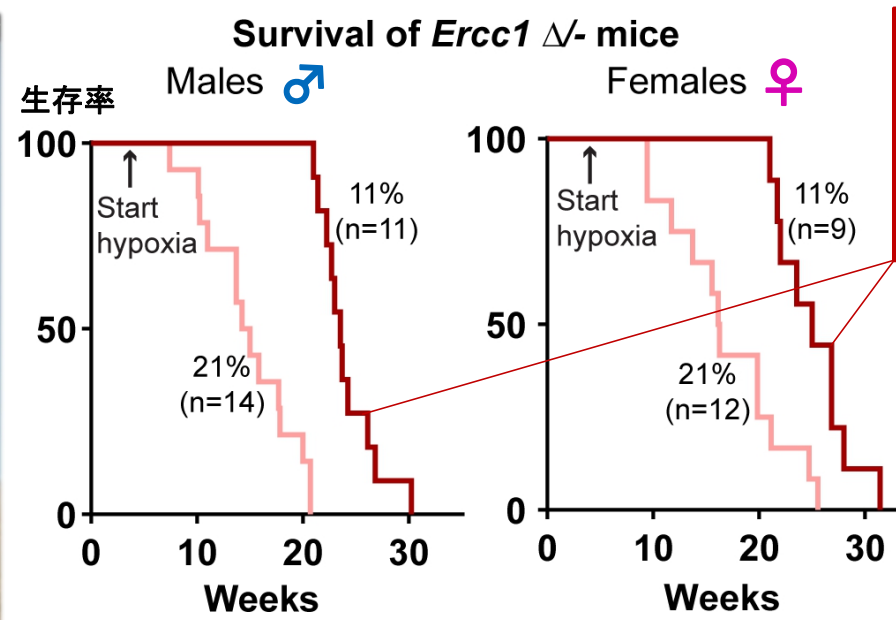




ボリビアの、標高4,000m地帯に存在する
 フラスキアという村には、百寿者が多い。
 酸素濃度は、日本の平均の約6割しかない。



標高5,000m相当する酸素濃度11%では、マウスの寿命が約50%延長する。

この実験に使われたマウスは、実験及び解析を容易にするために、早老モデルマウスとして有名な*Ercc1* Δ / $-$ マウスが用いられている。

(出典：
<https://doi.org/10.1371/journal.pbio.3002117>)

「酸素制限」は健康寿命を延長する

運動するのなら “有酸素運動”
 ではなく “低酸素運動” が良い



123歳まで生きた、カルメロ・フロレスさん。



ゆっくりと息を吐くことによって心拍数を抑えると共に浮力を減少させ、海中に潜って仕事をする海女さん。血管年齢の圧倒的な若さを誇る。