

СЕКРЕТЫ ЯПОНСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ

Бекшебаева Алина Куатовна

w.l.-alina@mail.ru

Студент 4 курса, специальности «востоковедение»
Факультет Международных отношений,
ЕНУ им. Л.Н.Гумилева Нур-Султан, Казахстан
Научный руководитель – д.и.н., профессор Абжаппарова Б.Ж.

Глава I. Особенности японского образа жизни как секрет их долголетия

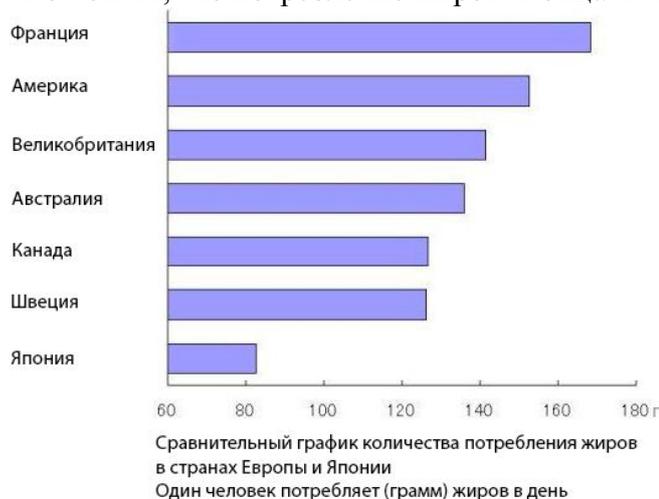
Многие люди с каждым годом все больше и больше начинают уделять своему здоровью большое внимание, наблюдая за многими спортсменами, звездами телеэкранов, музыкальной сферы, блогерами на Youtube, Instagram, смотря передачи с оздоровительными рецептами. Раньше нечто подобное было редко заметно и в целом продолжительность жизни человечества с развитием высоких технологий в достаточном количестве увеличилась. Но такая ситуация наблюдается не во всех странах.

Лидером по продолжительности жизни населения является Япония. По данным Министерства здравоохранения, труда и благосостояния Японии за 2018 г, средняя продолжительность жизни японцев составляет: мужчин – 81,1лет, женщин – 87,14 лет. По этим показателям она лидирует по всему миру.

И так, в чем же заключается секрет долголетия японцев? Давайте рассмотрим несколько причин.

1.1 Уникальность японского питания с древности и по нынешнее время. Японская еда «Ващёку»

Первое, это **японская еда «Ващёку»**. В стране Восходящего солнца существует своя определённая культура питания. Например, одной из особенностей данной культуры является **низкая калорийность блюд**. Если сравнить с другими странами, то по ниже приведенному графику можно понять, что потребление жиров японцами крайне низкое.



Кроме того, большое потребление злаковых культур, а именно риса, а также потребление рыбы и морепродуктов являются еще одними особенностями японского питания. Помимо этого, большую роль играют соевые культуры, из которых японцы готовят: тофу (соевый сыр), натто (ферментированные соевые бобы) и паста мисо (паста, полученная путем брожения риса, сои и пшеницы). Это все препятствует развитию атеросклероза, т.е.

заболеванию, при котором стенки артерий утолщаются и приток крови к органам и тканям ограничивается. Также у японцев с древних времен существует традиция пить зеленый чай, в который входят такие элементы как кахетин и витамин С, так называемые антиоксиданты, которые защищают от развития Рака и утолщения стенок артерий.

Ващёку – японская традиционная культура питания, в основе которой лежит правило «одна жидкость и три овоща», со свежими ингредиентами, приготовленными различным путем с сохранением изначального вкуса продуктов. Все это делает такое питание очень высоко сбалансированным [1].

В данный момент в Национальном центре обучения и инноваций геронтологии и гериатрии Японии ведется разработка специальной диеты для пожилых людей, в которых должным образом включено потребление большого количества кальция и белка [2].

1.2 Особенности системы здравоохранения Японии и ее влияние на здоровье населения

Однако только правильное питание японцев не объясняет их высокую продолжительность жизни. Секрет кроется намного глубже. Еще одним неотъемлемым компонентом является их **страховая система** [3].

Социальное обеспечение Японии включает в себя три звена - это пенсионное обеспечение, медицинское страхование и оказание материальной поддержки отдельной категории граждан, а именно людям в возрасте, инвалидам, одиноким матерям, малообеспеченным семьям с малолетними детьми.

В отличие от стран Запада в Японии действует закон от 1961 года по которому все граждане страны получают пенсионное обеспечение. В соответствии с ним, схема выплат делиться на три категории:

- **Кёсай кумиай нэнкин** (пенсии ассоциации взаимопомощи) - охватывает работников государственных и частных школ и университетов (210-219 тыс йен)
- **Косэй нэнкин** (пенсии благосостояния) - работники частных предприятий (160 тыс йен)
- **Кокумин нэнкин** (национальная пенсия) - охватывает лица, не попавшиеся в первые две группы, а именно самозанятые граждане, рыбаки, фермеры, безработные студенты. (65-67 тыс йен).

В стране Восходящего солнца существует пять видов страхования:

- Медицинское страхование
- Пенсионное страхование
- Трудовое страхование
- Страхование для безработных людей
- Долгосрочное страхование

Но также присутствует обязательная система страхования для всего населения – это **национальное страхование**. Благодаря данной системе в случае ушибов, болезней, госпитализации и других опасных случаев каждый житель страны сможет получить соответствующую помощь [8].

Японцы очень тщательно относятся к своему здоровью, поэтому помимо уникальной системы здравоохранения, сами жители страны проходят профилактические осмотры ежегодно. Это позволяет выявить болезни на ранних стадиях и повышает вероятность предотвратить их развитие. Регулярное медицинское обследование массово проходят в школах, университетах, различных компаниях. **Систематические обследования всего организма** пользуются большой популярностью среди деловых кругов. Предприниматели, бизнесмены, офисные работники крупных корпораций ложатся в больницу на несколько дней и проходят тщательное обследование [1,2].

Также стоит отметить, что, приехав в Японию, вы не найдете ни одного знакомого нам лекарственного препарата, т.к. Япония производит их сама. Япония считается единственной страной в мире, которая использует только свои медицинские препараты.

Причем японские лекарства являются не сильными, поэтому побочных эффектов у них практически нет. Такой разработкой японцы дают человеческому организму самому справиться с болезнью, а лекарствами они лишь немного помогают ему.

1.3 Меры, проводимые государством с целью повысить и улучшить состояние здоровья японского народа

Существенное улучшение здоровья японской нации началось с быстрого экономического роста конца 1950-60-х годов. Правительство вкладывало большие средства в общественное здравоохранение, создавая универсальную систему страхования здоровья в 1961 году, вводя бесплатное лечение туберкулеза и сокращая детскую смертность с помощью вакцинации и мер против распространения кишечных и респираторных инфекций.

Правительство также предпринимает меры по устранению многих распространённых болезней в Японии, устраняя их с самого корня. Так в 1972 году был принят официальный закон об обязательном медицинском обследовании для всех возрастов, включая людей старше 65 лет. Так многие больницы и исследовательские центры, проводя обследование вывели, что на тот момент, а именно это был 1981 год, увеличилось количество людей, страдающих болезнью рака желудка. Правительство в свою очередь начало проводить профилактические меры, а также меры по устранению этого заболевания. Было выяснено, что рак желудка провоцировала любовь японцев к слишком горячей пище и обжигающим напиткам. Поэтому многие врачи стали рекомендовать своим пациентам не употреблять слишком горячую еду и жидкости и это позволило снизить смертность людей от рака желудка.

До 1970-х годов в Японии было очень много инсультов. Традиционно японцы едят очень много соли (в соевом соусе ее содержание очень высокое). В некоторых северных префектурах количество употребляемой в день соли доходило до 40 граммов (для сравнения - ВОЗ рекомендует не более 5 граммов в день). В ответ на это была начата обширная кампания **по ограничению потребления соли**, что дало свои плоды. В настоящее время жители Японии все еще потребляют немалое количество соли – около 10-14 грамм, но и это позволило резко снизить количество инсультов у людей за последние десятилетия .

По этому же закону, в 2006 году были предприняты **меры по борьбе с раком**. И сейчас Япония очень углубленно изучает этот вопрос, проводя обширные эндоскопические обследования, что позволяет вывить рак на ранних стадиях [3].

1.4 Культурные особенности японцев, оказывающие влияние на высокую продолжительность их жизни

Помимо всех выше описанных проводимых мер на японское долголетие влияет еще и культура, и менталитет самих жителей страны Восходящего солнца.

Каждый японец прилагает все усилия, чтобы создать благоприятную атмосферу для себя и окружающих. Он не хочет приносить так называемое мэйваку, т.е. беспокойство другим людям и это в свою очередь убирает лишний стресс, который образуется, когда человек находится в том или ином обществе. Посещая магазин, вы не ощутите какого-либо дискомфорта или неудобства, весь японский персонал вас спокойной и с улыбкой обслужит. Даже возможно, что у вас наоборот поднимется настроение. Они не обучают этому с малых лет, это уже закладывается, когда ребенок попадает в общество.

Помимо этого, жители страны очень трепетно относятся к гигиене. Так, например, привычка японцев каждый день принимать горячую ванну, что в свою очередь еще чистит лимфатическую систему, берет свое начало еще и в средние века. Чистка зубов проводилась с помощью соли или подсолонного чая, но также полоскание рта и массаж десен – это вполне обыкновенны на те времена.

Во время приема пищи руки тоже всегда оставались чистыми. Еда была сервирована, так чтобы руки к ней не прикасались.

Сейчас же в каждом японском заведении перед едой подают мокрое полотенце или же влажные салфетки.

Иногда даже любовь к гигиене японцев становится тенденцией разных корпораций. К примеру, в одной компании установили аппарат, который выдает одноразовые чехлы для компьютерных мышей. Мы все слышали, что больше всего микробов скапливается на ручках дверей, сотовых телефонах, а также и на компьютерных мышках. Работники, деятельность которых неразделимо связана с работой на компьютере, не забывают о санитарии и тогда. После каждого рабочего дня они меняют на мышках чехол, а старый сдают на переработку.

1.5 Методика активного образа жизни по-японски

Когда японец выходит на пенсию считается, что с этого времени жизнь начинается заново. Жители страны даже в возрасте не уступают по активности молодым и им не страшна ни деменция (старческое слабоумие), ни какие-либо другие заболевания.

Многочисленные исследования показывают, что те люди, который ведут активный образ жизни: путешествуют, тренируют мозг, изучают языки, продолжают работать, занимаются гимнастикой, пешими прогулками живут дольше. Даже простая 20 минутная прогулка поднимает настроение за счет выработки серотонина, гормона, влияющего на радостное настроение, улучшает зрительные органы, повышает умственные способности человека, прекрасно влияет на сердечно-сосудистую систему и таких плюсов очень много.

Также помимо гимнастики люди преклонного возраста и не только собираются на кружок смеха. «**Смех продлевает жизнь**», с этим изречением согласны и японцы, поэтому во многих парках организуется данное мероприятие. Все собравшиеся становятся в круг и по началу пытаются нарочно смеяться, но в итоге они начинают смеяться по-настоящему.

Пожилые люди проводят большую часть времени не только на свежем воздухе, они продолжают искать свой **икигай**, т.е. смысл жизни, то ради чего можно вставать каждое утро. Он определяется тремя фактами: «умелы ли вы в этом деле? Нравиться ли вам это дело? Приносит ли это дело пользу обществу?». Даже если японец выходит на заслуженную пенсию, он продолжает по привычке и по желанию работать даже на самых низкооплачиваемых работах, либо полностью посвятить себя своему хобби.

Многим известным японским ученым уже больше 65 лет, и они настаивают на том, чтобы пенсионный возраст был поднят до 75 лет. Они считают, что только работа и саморазвитие может отсрочить наступление старости.

В кафе Dawn Ver Beta, находящийся в столице Токио вместо обычного персонала посетителей обслуживают роботы. Данное заведение решило дать возможность людям с ограниченными возможностями снова почувствовать себя живыми. Они контролируют роботов OriNime-D находясь у себя дома и получают зарплату 9\$ в час. Управление происходит с помощью компьютера, отслеживающего движения глаз людей. Роботов можно свободно перемещать, передвигать ими предметы и даже общаться с посетителями кафе. Они будто бы становятся их «аватарами».

Генеральный директор Ory Lab. Inc Кентаро Йошифудзи, который является создателем данной идеи говорит: «Я хочу создать мир, в котором люди, не имеющие двигаться сами смогут тоже работать со всеми».

В Японии с каждым годом появляются все больше возможностей для людей в преклонном возрасте. Так зародилась очень интересная концепция «Дедушка на прокат».

Старшие люди богаты жизненным опытом и житейской мудростью, они не раз могут поделиться им и дать хороший совет. Но что делать, если у человека нет ни бабушки, ни дедушки. Компания Ossan Rental решило этот вопрос. Она предоставила возможность пожилым людям поделиться своим ценным опытом с молодым поколением. На веб-сайте их компании можно найти любого подходящего дедушку, позвать его на прогулку в парк, вместе пообедать, пообщаться и просто провести время вместе. Это радость с обеих сторон и в отношении людей, которым не хватает опоры и поддержки и в отношении людей в возрасте, которым тоже как детям необходимо внимание и забота, и просто хороший собеседник [4].

Подводя итоги, можно с твердостью сказать, что система японского долголетия может послужить отличной основой программы по улучшению здоровья в нашей стране, что

позволит увеличить продолжительность жизни населения Казахстана и тем самым окажет положительное влияние не только на все аспекты жизни населения, но и на экономику нашей страны.

Что касается страны Восходящего солнца, то укоренившиеся тенденции здорового образа жизни мы можем наблюдать и сейчас, но тенденции изменения в этой области все-таки наблюдаются: отношение японской молодежи к долголетию, демографический кризис в стране и т.д.

Список использованных источников

1. 後期高齢者医療制度における長寿・健康増進事業について 厚生労働省、2018年
2. 日本の高齢者の健康問題 ―疾病予防から介護予防へ― 鈴木隆雄 国立長寿医療研究センター、2018年
3. 奈良県医師会、なぜ日本人は長寿なのか、2018年
4. 横浜市健康福祉局、日本人はなぜ長生きか、2018年
5. Worldometers (Счетчик показателей данных ООН, ВОЗ, ФАО, МВФ) [Электронный ресурс] // who.int : who.int:портал спец учреждения ООН, URL: <http://www.worldometers.info/> (дата обращения: 20.02.2019).
6. Анна Кукарцева. Секреты долголетия японцев: 5 главных факторов: Продолжительность жизни в Японии // Комсомольская правда. – 2018. – 15.03. – С. 8.
7. Alok Jha. Why do the Japanese live so long?: They eat better // The Guardian. – 2004. – 10.06. – С. 10.
8. World Health Organization (Международная организация здравоохранения) [Электронный ресурс] // who.int:портал спец учреждения ООН, URL: <https://www.who.int/> (дата обращения: 01.12.2018).