

群馬大学地域貢献事業

アンチエイジング「華麗に加齢」

新聞掲載記事

→
毎日新聞
10月1日
24面

上毛新聞
10月24日
15面
↓

介護を受けない 高齢生活目指せ

前橋でアンチエイジング講演会

老化を防いで介護を受けない高齢生活を送ろうと、講演会「アンチエイジング 華麗に加齢」(群馬大など主催)が30日、前橋市の群馬会館で開かれた。

参加者はつま先立ちや片足立ちなど手足を鍛える4種類のトレーニングに挑戦した。前橋市朝日町の会社員、大嶋友衛さん(66)は「どれも簡単なものばかり。帰ったら妻に教えて二人で毎日実践したい」と話した。

【榎谷敦子】



講師の声に合わせて聴衆が筋トレに挑戦—前橋市の群馬会館で

華麗に加齢 老化防ごう

中高年の生活で 群大教授ら講演

前橋

老化を防ぐ生活方法を楽しく学ぶ講演会「アンチエイジング華麗に加齢」(群馬大、県主催)が前橋・群馬会館で開かれ、中高年者二百三十人が参加した。

群馬大学医学部の山口晴保教授をはじめ四人の講師が、アンチエイジ

ングという老化に立ち向かう新しい医学領域について分かりやすく講演した。

山口教授は、活性酸素による細胞の酸化が老化やガンを引き起こすことを説明。酸化防止法として、適量のワインやカロリーに含まれるウコン、低カロリーのワカメなどを進んで摂取すること、毎日歩いて週二回の筋力トレーニングを続けることを呼び掛けた。最後に「老いを受け入れて前向きに生きることも大切」と話した。

「太りすぎは万病の引き金」と話す山口教授

