

- 1月 …『新年にあたって』 … (科学的な健康情報)
2月 …『介護予防と老年症候群』 …
3月 …『うつ病』 … (高齢期のうつの特徴)
4月 …『がんばれ日本 がんばろう日本国』 … (3月11日の震災に関して)
5月 …『がんばれ日本 がんばろう日本国』 …その2 (3月11日の震災に関して)
6月 …『がんばれ日本 がんばろう日本国』 …その3 (細胞でのエネルギー生産システム)
7月 …『がんばれ日本 がんばろう日本国』 …その4 (脂肪の燃焼とエネルギー生産)
8月 …『がんばれ日本 がんばろう日本国』 …その5 (加にチンについて)
9月 …『がんばれ日本 がんばろう日本国』 …その6 (タンパク質について)
10月 …『がんばれ日本 がんばろう日本国』 …その7 (虚弱について)
11月 …『がんばれ日本 がんばろう日本国』 …その8 (虚弱の判定方法)

「介護予防＝アンエイジング（抗加齢）」

白澤卓二氏（順天堂大学大学院医学研究科加齢制御医学講座教授）の「アンエイジング」をテーマにした講演会に出席したことがあります。

講演中に「アンエイジング（抗加齢）」を突き詰めると何になると思われませんか？と会場に問いかけられ、続けて「それは介護予防」ですと言われました。

「介護予防＝自立した生活ができること」は「アンエイジング」ということです。

そして「アンエイジング」には以下の三点が重要と話が続きました。

- 1・筋力運動 …負荷を伴う筋力運動)
- 2・栄養 …加リ-控えめ (若い時の体重の±5%)
- 3・社会参加 …ときめきがある生活

身体の動きがよければ、活動的になり、結果、交流（社会参加）の可能性が高まります。

理にかなった方法での筋力向上は高齢者（90歳以上の方）にでも有効という統計学的な報告が東京都老人総合研究所から発表されています。

筋力運動と栄養はアンエイジングに有効な方法ですね。

今月で「毎月の情報」が281回となりました。
来年も健康管理・回復に役に立つ科学的な情報をお伝えしたいと考えています。

よいお年を！