

# 健康長寿の科学的解明をテーマとする 講演会

NPO 法人 元気・百歳

〒631-0011 奈良県奈良市押熊町2261

## 助成事業の概要

### 【実施目的】

男女の平均寿命が83.7歳となってわが国が世界一の長寿大国となる中、高齢者の多くが健康長寿を願い、「健康で元気に長生きする方法」に強い関心を寄せています。そのため、健康長寿の科学的な解明が高齢者福祉にとって喫緊の課題であり、奈良市北側に隣接する同志社大学アンチエイジング・リサーチセンターより講師をお招きしてアンチエイジング講演会を開催することになりました。

### 【実施時期】

平成29年5月30日13:30～15:45（会場：奈良市西部会館3F学園前ホール 参加:333名）

### 【実施内容】

（挨拶）司会者：高原市社協事務局長 主催者：高嶋NPO理事長 来賓：福井市社協会長

（音楽会）松本真理子・マリimba演奏会（元奈良県教育委員長のトークショー）

出演：松本真理子ほか6名

演奏：「聖者の行進」、「剣の舞」など13曲（プログラム別紙）

（講演会）アンチエイジング講演会

講師：同志社大学生命医科学部 米井 嘉一 教授（別紙に講演要旨）

## 事業の成果

### 1. マリimba演奏会

高齢のマリimba演奏家・松本真理子女史率いる

アンサンブル「テトラ」の演奏会は、ピアノとトランペットを含む6名の団員による若さ溢れる演奏と、奈良県教育委員長も勤めたことのある真理子女史の巧みなトークで会場を盛り上げ、ほとんど高齢者ばかりの観客席も手拍子で応えるなど熱気あふれる音楽会となりました。（注）マリimba：共鳴用の金属管が付いた打楽器で大型の木琴

### 2. アンチエイジング講演会

司会者による講師紹介のあと、講師の米井嘉一教授が登壇され、パワーポイントによる70画面の紹介を基にアンチエイジング・ライフの理論と実践について講演が行われました。

補助席を含めて330名の参加者は、「老後の暮らしを元気に長生きする秘訣は何か」一言も聴き漏らすまいと熱心に聞き入り、講演の最後には盛大な拍手で感謝の意を表し、「いい講演会でしたね」と笑顔で会場を後にされました。講演の要旨は下記の通りです。（別紙の講演会レジメ参照）

#### (1) 老化と抗加齢医学

アンチエイジング・抗加齢医学とは健康長寿・健康増進を目標に老化のメカニズムを研究する学問で食事療法、運動療法、精神療法からなる。老化とは、1. さびる：活性酸素などによる細胞の酸化作用 2. しばむ：内分泌変化によるホルモン減少と老化の加速 3. 風化する：生き甲斐を失って後る向きの志向になる精神的弱体化

(2) 抗加齢（アンチエイジング）指導の目的（健康長寿の秘訣）

1. 動脈硬化を防ぐ 2. 寝たきりを防ぐ 3. 痴呆を防ぐ 4. 癌を防ぐ 5. 酸化を防ぐ

(3) アンチエイジング・ライフの5原則

1. 運動しましょう（柔軟体操・有酸素運動・筋力トレ）
2. 良い食習慣を身に付けよう
3. タバコは絶対に吸わない
4. プラス志向で行きましょう
5. 恋をしましょう（happy people live longer）

## ■ 成果の広報、公表

### (1) 奈良新聞の報道（別紙参照）

講演会の翌日、5月31日の奈良新聞に当行事の記事が掲載され、「いつまでも若く～奈良で健康

長寿文化祭」という見出しで紹介され、講演会については以下のような記事になっています。

《第2部の講演会では、同志社大学生命医科学部の米井嘉一教授が、「アンチエイジングー美しさ、若さを保つ」で講演。「アンチエイジングは機能年齢の若返りと老化予防」と指摘し、運動や食習慣、プラス志向など、アンチエイジングのポイントを解説した。》

### (2) 奈良日日新聞の報道（別紙参照）

講演会の3日後、6月2日の奈良日日新聞に当行事のことが掲載されました。「音楽を通じて若返り～アンチエイジング文化講演会」という見出しで紹介され、《講演ではマリンバ奏者の松本真理子さんによる演奏会が行なわれ、約340人の来場者が若さの秘訣を知ろうと熱心に耳を傾けていた。》などという記事になっています。

(3) 機関誌「奈良健康倶楽部」第4号（9月発行）に講演要旨を掲載する予定

### (2) アンチエイジング講演会の継続

アンチエイジング講演会を今後も継続して開催し、健康長寿問題の科学的解明についての高齢者住民の要望に応じていきます。そのため、同志社大学のほか、大阪大学人間科学部や京都府立医大より専門の講師をお招きする準備を進めていきます。

### (3) アンチエイジングドックの開催を検討

会員を対象にした定期的なアンチエイジングドックの開催を検討します。保健福祉部など行政の協力を得て、専門家による老化防止と健康長寿のための健康相談会の開催を計画します。

## ■ 今後の展開

(1) 機関誌にアンチエイジング理論紹介欄を設置  
本法人の機関誌「奈良健康倶楽部」（500部発行）にアンチエイジングの理論と実践に関するコーナーを設け、経常的に会員へ知識と情報を提供し、健康長寿の啓発に努めます。