

# アンチエイジング・ニュース

第 48 号 03 月号 発行日 2024 03 05  
電話 090-9320-2714 FAX 050-3730-5466  
E-Mail : [Antiaging10k@gmail.com](mailto:Antiaging10k@gmail.com) 実践会用  
: [10Kkaiinn@gmail.com](mailto:10Kkaiinn@gmail.com) 会員用

アンチエイジング実践会・会報 〒343-0816 埼玉県越谷市弥生町 16 番 1 号 越谷ツインシティ B シティ 5 階  
編集・発行：越谷市市民活動支援センター・メールボックス NO10 アンチエイジング実践会

**重要なお知らせ** アンチエイジング実践会はボランティア団体で、営利を目的としない、市民の自主的かつ主体的な公共活動への参加を促進する団体です。(例えば MLM の方は参加できません)

**総会の議案議決** ご案内の総会資料の通り、2024 年 2 月 27 日に賛成多数で議決されました

**HP を開設いたしました 拡散をお願いします** <https://antiagingnews.jimdofree.com/>



## 今後の講習の予定のお知らせ「あなたの生活費内で、できる画期的な若返り法」 「老いに立ち向かう、知識と実践の最新版。2024 年版が贈る、日々進歩のアンチエイジングの最前線」

- ▼第 10 回勉強会【日時】令和 06 年 3/26(火)13:30-15:30 ▼【定員】30 名 ▼【持物】筆記具
- ▼ななサポ WK 展示【日時】令和 06 年 4/23(火)13:00-15:00-令和 06 年 4/29(月)
- ▼ななサポ WK 【日時】令和 06 年 4/29(月)13:00-15:00 ▼【定員】30 名 ▼【持物】筆記具
- ▼CafeTomo 【日時】令和 06 年 5/27(月)13:00-15:00 ▼【定員】30 名 ▼【持物】筆記具
- ▼第 11 回勉強会【日時】令和 06 年 6/29(土)13:30-15:30 ▼【定員】80 名 ▼【持物】筆記具
- ▼【費用】講座：無料 教材費 四六版 P168 ￥1,000 教科書をすでにお持ちの方は持参ください。
- ▼【対象】若返りを目指すかたはどなたでも(物販を目的にする方は応募できません)
- ▼【会場】越谷市市民活動支援センター 越谷市弥生町 16 番 1 号 越谷ツインシティ B 5 階
- ▼【問合せ】☎:090-9320-2714 Fax:050-3730-5466 メール: [Antiaging10K@gmail.com](mailto:Antiaging10K@gmail.com)

## 越谷市アンチエイジングイベントのご案内

### 歯科健診・相談～歯つらつ！お口の健康～

- ▼【日 時】①6 年 3 月 6 日(水)午後 1 時 30 分～3 時 00 分
- ▼【会 場】保健センター
- ▼【対 象】市内在住 20 人(年齢は問いません)
- ▼【申込み】健康づくり推進課へ電話または電子申請
- ▼【問合せ】健康づくり推進課(越谷市保健センター)  
☎048-960-1100 ▼【会 場】保健センター

### 社会福祉協議会からのお知らせ

身近な場所を利用したちよつと会って話せる「居場所」を提案するイベントです。専門職への相談コーナーや健康講座(体操)を行います。ぜひご参加ください。

- ▼【日 時】3 月 23 日(土)
- ▼【会 場】中央市民会館 4 階 第 15～17 会議室(受付 第 18 会議室)
- ▼【対 象】どなたでも
- ▼【内 容】血管年齢・骨密度測定、筋肉量等の体組成測定、各専門職の相談コーナー、理学療法士による健康講座・簡単な体操、防災用品(ダンボールベット等)の展示など ※体組成測定のみ人数制限あり
- ▼【参加費】無料、事前予約不要
- ▼【問合せ】越谷市社会福祉協議会地域福祉課 ☎966-3411 ※このイベントは越谷市生活支援体制整備事業(越谷市社会福祉協議会受託)の一環で、越ヶ谷 地区地域支え合い会議の主催で実施しています。

### ChatGPT に質問してみました

最新の科学研究に基づく老化の原因と対策について、以下のような情報があります：

#### 老化の主な原因：

老化の原因は一つの単純な原因では説明できませんが、酸化、糖化、炎症がその一部を担う要因として考えられています。

▼酸化：酸化ストレスは細胞や組織にダメージを与え、老化プロセスを加速させる可能性があります。酸化ストレスは活性酸素種やフリーラジカルで、引き起こされ、細胞内の DNA、タンパク質、脂質などに損傷を与えることが知られています。

▼糖化：糖化は、糖分子がタンパク質や脂質と反応して、結合した生成物(AGEs: Advanced Glycation End Products)を生成するプロセスです。AGEs は細胞や組織の機能を損ない、老化を引き起こす可能性があります。

▼炎症：慢性的な低度炎症は、老化や様々な疾患の進行に関与していると考えられています。炎症反応は免疫系の一部であり、外部刺激や組織の損傷に対する生体の応答ですが、過剰な炎症は組織や細胞に損傷を与え、老化を促進する。

#### 老化の対策：

▼バランスの取れた食事：ビタミン、ミネラル、抗酸化物質を含むバランスの取れた食事は、細胞の健康を維持し、老化を遅らせるのに役立ちます。

▼適度な運動：運動は体の機能を維持し、心臓血管系を強化し筋肉量を維持するのに役立ちます。

▼ストレス管理：長期間のストレスは細胞の健康を損ない、老化を促進する可能性があります。リラクゼーション技術やストレス管理方法を取り入れることが重要です。

▼睡眠の重視：十分な睡眠は体の修復と再生に不可欠であり、老化の進行を遅らせるのに役立ちます。

▼予防医学の採用：定期的な健康診断や健康的な生活習慣の維持は、老化や疾患の早期発見と予防に役立ちます。

新しい医療技術の活用：抗加齢医学の進歩により、ステムセル療法や遺伝子療法などの新しい医療技術が開発され、老化のプロセスを遅らせる可能性があります。

老化のプロセスは多面的であり、個々人の生活習慣や遺伝子などの要因が組み合わさって影響を与えます。継続的な研究と個々人のケアの改善により、老化の理解と対策が進展しています。