

自治医科大学の健康長寿の研究

自治医科大学 抗加齢医学研究部 黒尾 誠

みなさん、初めまして、自治医科大学の黒尾と申します。

私共の研究室は「抗加齢学研究部」と言いまして、どうしたら老化の進み方を遅らせることができるか、日々研究しております。

最近、新たな健康長寿の秘訣を発見し、それを和良町の健康診断に活用させていただくことになりました。「健康だより」にその秘訣について連載させていただきますので、是非ご覧いただき、健康診断の際にはご協力下さいますよう、よろしくお願い申し上げます。



連載第1回目の今回は、「新たな健康長寿の秘訣」のキーワードを二つ紹介します。

第一のキーワードは「リン」です。リンは、カルシウムとともに骨を作っている大切なミネラルです。リンはさまざまな食品や食品添加物に含まれていますが、リンを摂り過ぎると老化が加速することがわかってきました。

第二のキーワードは「腎臓」です。リンを摂り過ぎると、まず最初に腎臓の老化が加速します。腎臓の老化が進むと全身の老化が加速します。

和良町の健康診断でご協力いただけた方は、みなさんの腎臓がリンの摂り過ぎのせいで老化していないか、検査をさせていただきます。



次回は、私たちがなぜ「リンが老化を加速する」という考えに至ったのか、解説しますのでお楽しみに。

和良老健お楽しみ会2024を開催しました！

7月31日に大和町在住の演歌歌手 大和雪保さんを招き、「大和雪保 歌謡ショー」を開催しました。

今回は「夏」をテーマに利用者様と老健スタッフで飾り付けを作成しました。海や祭りをイメージしたデコレーションで会が始まり、懐かしい音楽を口ずさみ、歌や踊りに合わせて身体を揺らしたり、手拍子をしたりと、利用者みなさんに楽しんでいただきました。

