

日本応用老年学会メールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者にむけて日本応用老年学会事務局が毎月発行しております。

— 目次 —

【1】事務局からのお知らせ

【2】JST 社会技術研究開発センター

第1回領域シンポジウム

「コミュニティで創る新しい高齢社会のデザイン」のご案内

開催日：平成 23 年 3 月 24 日(木)

【3】朝日新聞連載「古い 十五章」柴田 博

14. スポーツ習慣ある人は高い自立度

(2008 年 4 月 7 日 夕刊)

【1】事務局からのお知らせ

※2010 年度会費が**未払いの方は**、何卒、お振込の程御願いたします。

学会の活動は、みなさまからの会費でまかなわれております。

【2】JST 社会技術研究開発センター

第 1 回領域シンポジウム

「コミュニティで創る新しい高齢社会のデザイン」のご案内。

「コミュニティで創る新しい高齢社会のデザイン」の研究開発領域に関する講演や、初年度採択された 4 つの研究開発プロジェクトの取り組みについての紹介。

○日 時：2011 年 3 月 24 日(木) 13:00～17:00

○会 場：KFC ホール

(東京都墨田区横網一丁目 6 番 1 号 国際ファッションセンタービル 3 階)

※詳細、お問合せ、お申し込みはこちらから

<http://www.ristex.jp/korei/03event/index.html>

14. スポーツ習慣ある人は高い自立度（2008年4月7日 夕刊）

スポーツとすると長生きできるでしょうか。食事とともに生活習慣の中で大きな位置を占めますが、「医学の父」と形容されるギリシャのヒポクラテスは、激しい競技は体を痛めるとして批判的でした。

スポーツが長生きにつながるというデータが出たしたのは19世紀になってからです。ただ、これは欧米の特権階級の話で、一般市民に当てはめられません。

私たちが首都圏の住民を追跡した結果では、スポーツ習慣のある人の方が、生存率がやや高く出ました。でも実際のところ、スポーツと老化の関係を調べるのは非常に困難なのです。

スポーツをする人は健康意識が高く、食事にも気を配る傾向にあります。こうしたことも長寿の大きな要因になります。

一つ、言えることがあります。スポーツ習慣は高齢になってからの日常生活の自立度に影響します。私たちの調査では、70歳でスポーツ習慣のあった人は80歳になっても自立度が高いという結果が出ました。

スポーツは元気に老いを過ごすために習慣づけたほうがいいでしょう。もちろん、無理のない範囲で。

.....
以上

-
- ・ 内容、記事に対するご意見、ご感想、ご要望などは、日本応用老年学会「E-mail : info@sag-j.org」までご連絡お願いいたします。
 - ・ このメールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者の皆さまに配信しております。配信の停止は「E-mail : info@sag-j.org」までご連絡お願いいたします。

編集・発行: 日本応用老年学会事務局
(掲載記事の無断転載を禁じます)

日本応用老年学会事務局
〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
研究所 自立促進と介護予防研究チーム内
TEL : 03-3471-2370
E-mail: info@sag-j.org
日本応用老年学会ホームページ
<http://www.sag-j.org/>
