

1月17日（水） 基礎コース

講義「老化のしくみと老化予防の知識」講師：深沢 茂樹 先生



1月17日、深沢茂樹先生より「老化のしくみと老化予防の知識」の講義を受けました。

老化原因のメカニズムは、細胞の老化、機能の老化、老廃物の蓄積にあり。脳の活性化を図り衰えを予防するために、運動しながら頭を使うことで脳の持久力をつけましょう。料理などの新メニューにチャレンジするのも効果的。とにかく「歩く」「食べる」「寝る」「笑う」が大切であるとのお話で終了となりました。