

## 「高齢者のアンチエイジングと 健康長寿・幸福な老い」

5月17日(金) 13時30分～15時

■講師／元愛知みずほ大学・大学院教授

土田 満 氏

■会場／名古屋商工会議所

3階第4会議室

■定員／25名

アンチエイジングとは、老化に抗う、加齢に抗うことを意味する言葉です。老化は病気の一種であり、生活習慣の改善や医学の介入により老化という病気が治療可能だとする考え方が提唱されています。適切な食や生活習慣は、元気で若さを保つアンチエイジングをもたらし、それが病気を予防、健康長寿や幸福な老いに。さらには、家族、友達、社会とのつながりの重要性も明らかにされてきています。(土田氏におかれましては令和元年10月にもご講演いただいております。)