

脳トして健康 老化楽しんで

トピックス

「アンチエイジングも悪くないが、老化は宿命です。無理な運動や若返りを目指すのではなく、体をつかさどる脳を鍛えて老化を楽しもうというのが基本スタンスです」。2月スタートの新课程「実践！脳トレーニング」を

コーディネートした岐阜薬科大の原英彰教授「写真」が狙いを話す。

全6回を同大のメンバー3人と岐阜大1人で担当する。原さんが第1回「エンジョイエイジング！いきいきと生きるための術」（2月18日）、第3回「脳卒中」

岐阜薬科大・原教授ら 2月から新講座スタート



は急にやってくる」（4月21日）、最終回「頭の良いサプリメントと食べ物」（7月21日）の3回を受け持つ。

第2回「シニアくすり」を考える（3月17日）は北市清幸・岐阜大副薬剤部長。第4回「目の衰えを防ぐ」（5月19日）を嶋澤雅光・准教授、第5回「いつまでも頭スッキリ漢方養生」（6月16日）は大山雅義・准教授が担当する。

原さんは「脳卒中、アルツハイマー、こころ、目など脳にかかわる病気に効果のある食べ物、サプリメント、医薬品、漢方薬の紹介をはじめ、脳を活性化させるトレーニング法も実践します」と内容を説明する。

夏に出した著書「前向き脳でエンジョイエイジング」（学文社・1260円）が好評。「若い時の登山はひたすら頂上を目指して体を酷使するが、年を取ったら木々や空間を楽しみながら下山するよつななもの。心に余裕を持って下山する精神を鍛えましょつ」

土曜午前10時30分～正午。6カ月分1万1340円