

# 無料・2024年最新版「老いに立ち向かう、知識と実践の最新版」 「120歳まで健康に！老化の原因とあなたの生活費内で、できる画期的な若返り法」

介護をされない、自立した生活を目指す

「アンチエイジング実践会」紹介と活動内容

**展示** 4月23日(火)~4月28日(日) 9:00~21:30  
4月29日(月) 9:00~16:00  
**展示場所:** 越谷市市民活動支援センター 多目的スペース

**講座** 三つの基調講話による老化の克服の概要  
開催日: 4月29日(月) 13:00~15:00

開催場所: 越谷市市民活動支援センター 活動室  
定員: 30名(要申込)

参加費: **無料** (教材費: ¥1,000 希望者のみ)  
対象: 興味のある方ならどなたでも

## 基調講話 老化の克服方法

### 基調講和1 老化の原因

細胞が酸化、糖化、炎化して代謝しない老化細胞ができる

- ▼酸化: 酸化ストレスは細胞や組織のDNA、タンパク質、脂質などに損傷を与え、老化プロセスを加速させる。
- ▼糖化: 糖化は、糖分子がタンパク質や脂質と反応して、結合したAGEsを生成する。AGEsは細胞や組織の機能を損なう。
- ▼炎症: 慢性的な低度炎症は、老化や様々な疾患の進行に関与し、過剰な炎症は組織や細胞に損傷を与え、老化を促進する。

### 基調講和2 老化の対策

過熱して、野菜の細胞膜を壊すと酸化、糖化、炎化を100倍抑えるファイトケミカルが得られる！効率を上げるサプリもある。

### 基調講和3 あなたの細胞を効率よく若返らせる

- ▼蛋白質は若返る細胞の原料になります。糖分はAGEsを作る
- ▼酵素・補酵素は栄養の消化、吸収、代謝に関与します。
- ▼3種類の運動でホルモン、長寿遺伝子、ミトコンドリア等新陳代謝に必要な物は食品より安いサプリメントで代替摂取

## 老化の克服の質疑・応答

三つの基調講和について、実践するための疑問にお答えします。質疑応答を通じて、自分の考え方を整理してください、人が避けられないと言われる『四苦八苦』をも解決出来ます。



【講師】笠井忠夫(かさいただお)

アンチエイジング実践会顧問。2018年から2023年まで使用した教材をまとめ昨年2023年度『老化は治せる病気』という本を出版し、全国から大きな反響を頂きました。アマゾン、楽天ブックス、Yahooショッピング、ヨドバシBookOff、AuPay、紀伊國屋書店未来屋書店、TSTAYA店舗、等順次全国書店で購入可能(¥1,540)です。長寿対応の市民活動を行っている。

**アンチエイジング実践会とは**  
健康長寿を意識したアンチエイジングの知識を市民に広め、深め、実践を通じて、結果的に老化を防ぎ、生活習慣病で寝たきりにならない健康長寿社会を実現する。

これにより市民一人一人が健康で長生きでき、幸せな人生をおくれるよう手助けする活動を行うことを目的とする。

企画・運営：アンチエイジング実践会

Web 申込は

こちら▼



申込み  
問合せ

越谷市市民活動支援センター

☎ 048-969-2750

Mail: info@koshigaya-activity-support.info

越谷市弥生町16-1 越谷ツインシティ Bシティ 5F  
東武スカイツリーライン越谷駅東口下車すぐ ▶▶

