

専門教育科目

講義科目

基本/OCR

授業科目名	老化メカニズムとアンチエイジング	科目コード	配当年次	単位
担当教員	小林 裕一郎	HH70	1	2

#### 科目の概要

日本人の平均寿命は戦後70年で約30歳延伸し、人生100年時代の到来は目前である。長寿化により、高齢期の経済活動や社会保障などが懸念される中、アンチエイジングにおける「生活習慣の改善」「予防医学」「サクセスフル・エイジング」はさまざまな面で注目され、期待が寄せられている。本科目では、老化のメカニズムを学習するとともに、5つの危険因子への対策や健康増進、生活の質の向上といった視点からもアンチエイジングの理解を深めていく。

#### 科目の到達目標

- ①アンチエイジングの目的を説明できる。
- ②老化のメカニズムを理解し、改善方法や対策を自ら実践できる。

テキスト	『最新医学が教える 最強のアンチエイジング』米井 嘉一, 日本実業出版社, 2019
------	--

#### テキストの読み方

- ①テキストは初めてアンチエイジングに触れる学生にもわかりやすい記述となっており、第1章にある「セルフチェック」を活用すると全体理解に役立つ。
- ②各章に記述されている、「改善方法」や「老化への対策」を中心とした理解が重要であり、レポートと科目修得試験においても重視する点である。

#### 単位修得の方法

レポート課題を提出し、60点以上であれば合格となり、科目修得試験を受験できる。科目修得試験の得点が60点以上であれば合格となり、評価が確定し、2単位を修得できる。