

● **老化予防**について：「**形から入る**」ことが重要、**アンチエイジングの第一歩**です！
 ● **高齢化社会**では、**趣味でも服装でも、形や見た目若返れば、心・脳・身体も若返ります**！
 私たちにできること…老化予防は“形から”、お洒落して**趣味や松愛会活動/同好会の参加**を！

“形から入る” という言葉 …「老化予防」がまさにそれ!!

和田秀樹 国際医療福祉
 大学院教授 資料より引用

- ▶ **お洒落をして出かける**：なんとなく心が浮きだつような気分…よく経験すること。
 - ・ジャケットなどカジュアルな服を着ると、**ちょっと心が引き締まるといった男性**。
 - ・メイクをしてお洒落な服を着ると、**気分が前向きになる女性がたくさん**います。
- ▶ **一日中パジャマで家でゴロゴロ**：リラックスを通り越し、かえって体調を崩すことも。
- ▶ **人の心のありようは**：現代の認知科学・行動治療の世界では**外観論**が強まっている。
 - ・内面から湧き出るといよりも、**外観から規定されるものという考え方が大勢に**。
- ▶ **行動により、人の心のありようは変わる**：身体の状態も変わる。
 - ・心が沸き立つような行動をとれば、**自然に脳や身体の調子がよくなります**。
 「**見た目**」「**外見**」をよくするものも、そういった行動の起爆剤！。
- ▶ **少し若めの格好をする**：気分まで若返る。
 - ・「見るからにおじさん」「いかにもおばさん」の格好をすると、心まで同様になる。
 そうやって自己規定すると、姿勢や仕草、表情まで年寄りらしくなります。
- ▶ **ホルモン/前頭葉の機能**：心のありようで大きく変化、**アンチエイジングの第一歩**。
 - ・心がウキウキしていると**ホルモンの分泌**や**前頭葉の働きが活発**になります。
 しかし、沈んでいると停滞します。若く見られたい気持ちは、想像以上に大切です。

アクティブな生き方を大切にして、「**思秋期**」の心がけとして**見た目も若く保ち、コミュニケーションを!** ▶▶▶ **枚方南支部HPを閲覧し、支部活動/同好会に参加を!!**

『能登半島地震』 2/22現在 石川県 被害状況、復興ソング 朝ドラ[まれ]

NHK報道
 情報より 引用

- ▶ **死者**：241人 (内災害関連死：15人) ▶ **安否不明**：9人 ▶ **重軽傷者**：1,186人
- ▶ **避難所**：約18.3千人 ▶ **住宅被害**：76千棟+a ▶ **断水**：約21千戸+a ▶ **停電**：約840戸

国内：インフルエンザ(警報レベル)/コロナ共に高止まり

厚労省・大阪府
 資料より



枚方市 天気予報：低気圧が周期的に、朝晩寒い日が続く!!

日本気象協会
 tenki.jpより

2/23 (金) 現在	2月24日 (土)	2月25日 (日)	2月26日 (月)	2月27日 (火)	2月28日 (水)	2月29日 (木)	3月1日 (金)
天気							
気温	11℃ / 3℃	7℃ / 3℃	11℃ / 5℃	11℃ / 4℃	12℃ / 4℃	12℃ / 2℃	9 / 6℃
降水確率	30%	90%	30%	20%	20%	70%	70%

— 会員の皆さまへお願い !! 老化予防は形から” 私たちにできること —

- ❖ **形や見た目を若返れば「思秋期」を楽しく過ごし、コミュニケーションも活発に!!**
- ❖ **思秋期を楽しみ、人・社会とかかわり、心・脳・身体も若返る = アンチエイジング!!**
- **インフル/コロナ高止まり!…乗り物/買い物など混雑している場所、マスク適宜着用!!**