

6月 NEWS LETTER

テロメア…プロメラ…ヒルメロ…ウロアメ…ノドアメ…？

テロメアってなに？ 老化に関係するらしいけど…

お答えします。遺伝子の末端が丸くなって、保護されている部分を**テロメア**と言います。細胞分裂が続く…つまり、年をとるとこのテロメラが短くなっていきます。そして、最後には遺伝子を保護できなくなります

えー！遺伝子が保護されないと身体を作っている細胞がぐちゃぐちゃになりませんか？

そうです。テロメアが短くなると、高齢化に伴ういろんな病気や認知症になる可能性があります。

そこんとこ、なんとかなりませんか？

はい、お答えします。テロメラを修復する**テロメアーゼ**と言う酵素を元気にすればいいのです！

テロメアーゼを元気にする方法を教えてください！

OK！テロメアーゼを元気にするには次の事に気をつけると良いよ。

- (1) 有酸素運動を行う
- (2) 人とのコミュニケーションを行う
- (3) 瞑想と呼吸法による副交感神経の活性化によりストレスを和らげる
- (4) 食事は野菜、海藻、魚を摂ること

有酸素運動とリラクゼーションは

老化防止に良いんです！！

