

健康をサポートし総合的に抗加齢対策できる 専門医療センターを訪れてみましょう



レストランでは管理栄養士の徹底した指導のもとバランスが考慮されているのはもちろん、地元の食材を使った華やかで美味しい食事が味わえます。(写真は代表例です)



小旅行を兼ねて本格的ケアを実現する

若々しくあるためには内側からの健康が必須だと話す日比野先生。総合的に身体を管理しながら、自分の体内年齢を知って有効なアンチエイジングケアを知りたいもの。そのためにまずは最新の医療技術を備えた施設で見てもらうのが一番です。なかでもおすすめたのが、リゾート型人間ドック医療センター「グランソール奈良」。人間ドックというと身構える人もいるかもしれませんが、グッドデザイン賞を受賞した建物のリラククス感と緑溢れる空間で、奈良の空気に癒やされながら滞在できます。健康のために小旅行を兼ねて訪れてみてはいかがでしょうか。

リゾート型人間ドック医療センター グランソール奈良

奈良県宇陀市箕田野松井 8-1 ☎0745-84-9333
www.grandsoul.co.jp



通常の病室とは一線を画したリゾートホテルのような上質さを目指した客室。メゾネットタイプの部屋にはリビング、テラス、バスルームなども完備し、ジャグジーバスも楽しめます。プライバシーに配慮された空間で滞在できます。



大きな窓や暖かく明るい空間は医療施設の舞踏場とは異なり、宇陀の緑と四季折々の草花が、医療施設にいることを忘れさせ、訪れる人の心を癒やします。



世界トップブランド GE 社製の最高機種を導入した医療器械で、ガン発見も可能。数十秒単位の短時間で苦痛なく検査できるうえに、免疫細胞治療を行う研究所と IT システムでの専門医診断が受けられる医療技術のもと、あらゆる角度からサポートします。



果樹影石を使った広々とした大浴場。サウナや檜の木でしつらえた浴場もあります。

老若男女すべてのゴルファーに贈る

アンチエイジングのすすめ

身体の内側からの健康が若々しさと美をつくる

「アンチエイジングとは見た目の表面的なこと以上に、身体の内側が健康かどうか、大きな問題になります」
欧米などでアンチエイジングを学んだ抗加齢医学専門医である日比野佐和子先生はそう話します。
「健康でなければ、年以上に老けて見え、さらには長くゴルフを楽しめません」という先生のお話はうなずくことばかりです。
ぜひ、正しいアンチエイジングの知識を身につけてゴルフライフをさらに充実させましょう。

写真：田丸瑞穂、相沢三人、藤原明日香、イスマン、内山弘隆

アンチエイジングに大切な3要素

正しい食生活
質の高い睡眠
リラクゼーション

「昨夜、アンチエイジング（加齢予防）」という言葉が盛んに使われています。しかし、アンチエイジングは女性のもの、といった誤認識が根深くあるのが現状です。外見を綺麗に見せる努力だけでなく、健康との両立が真のアンチエイジングです。内側から健康であればこそ、元気に美しく年を重ねていきます。ですから、始めるのが遅いということはありませんし、男女ともに取り組んでほしいと思います。

そのための大切な要素が「正しい食生活」「質の高い睡眠」「リラクゼーション」の3つです。食生活は8ページの詳しい説明を見てください。2つめの睡眠は、寝ている間に成長ホルモンが作られるので、長さより質が大切です。睡眠時間があまりとれない人は15〜20分の昼寝をすると、質の高い睡眠がとれます。30分以上になると、脳が深い眠りのノンレム睡眠の段階に入るため、逆効果です。3つ

抗加齢ケアにゴルフは理想的です!



グランソールグループ理事
日比野佐和子先生

医師・医学博士。植物療法普及医学協会 (AMP) 日本支部代表。世界アンチエイジング学会 (WOSAAM) Scientific Coordinator 日本代表。NPO 法人国際医学研究会副理事長。日本抗加齢医学学会評議員。欧米においても抗加齢医学専門医の資格を取得し、中医学、植物療法といったさまざまな角度から、抗加齢の研究に取り組んでいます。

めのリラクゼーションが、長生きされている方の大きな特徴です。メンタル状態が厳しくはリラックスも質の高い睡眠もかきません。楽しみを持つことが2つの要素の実現にとって有効です。
そういった意味からも、緑を見ながら歩くスポーツであるゴルフはアンチエイジングにとって最適な運動だと私は考えます。心肺系に無理な負荷をかけずに楽しみながら、ホルモンの活性化や骨密度によい影響を与えます。太陽の光を浴びることは骨を作るのに必要なビタミンDを生成するために不可欠でもあります。もちろん紫外線のケアは忘れてはいけません。ゴルフを楽しむながら正しい食生活を取り入れて、若々しく年齢を重ねていってください!