

「ピンピンコロリ」を実現するために!

簡易算出表  
つき!  
イラスト  
満載!

# 活力年齢

若返りの  
ヒ・ミ・ツ

## ●上梓にあたって

メタボリックシンドローム対策の重要性が叫ばれていますが、皆さんに理解していただきたいのは、定期健診の結果に異常がなければそれでよいのではなく、「血液生化学的なデータ」と「体力の水準」のバランスがとれていることが大切だということです。生活習慣病関係因子の状態が良好であっても、体力がなければ身体的に自立して元気に長生きすることはできませんし、逆に、体力が高くてもメタボリックシンドロームなどのコントロールが不良であれば、重い病気にかかる可能性が高まります。

私たちの研究グループが開発した「活力年齢 (vital age)」とは、ヒトの健康度・老化度をあらわす指標です。本書では、まずこの活力年齢に着目し、概念や算出方法、さらには、生年月日から求める暦年齢との違い、効果的な利用方法などについて詳しく説明します。そのうえで、活力年齢と肥満の関係、活力年齢を若く保つための食習慣や運動習慣などについて、皆さんといっしょに考えていきたいと思います。

筑波大学大学院 人間総合科学研究科(スポーツ医学) 教授 田中喜代次



## 主な内容

- 肥満はさまざまな病気の素である  
・ 危ないのは洋ナシ型よりリンゴ型
- 活力年齢という考え方  
・ 運動と食事のあり方
- 活力年齢を若く保つには?  
・ ウォーキングは死の床につく直前まで…
- 肥満と生活習慣病  
・ 代表的な生活習慣病
- 健康教室の効果と参加者の声  
・ 脳の減量スイッチONへの導き



編著/田中喜代次 編集協力/株式会社 THF

体裁:A5判、104ページ 定価:本体952円+税  
ISBN 978-4-9903915-4-6

### ●ご注文方法

うら面のFAX専用注文書をご利用ください。

勝手ながらお支払い方法は銀行振込みのみとさせていただきます。

好評発売中!

### コンパス出版局

〒113-0033

東京都文京区本郷三丁目3号11番 株式会社コンパス内

TEL 03-5840-6131 FAX 03-5840-6130

# FAX注文書

## 03-5840-6130

タイトル	冊数	単価(税込み)
“活力年齢” —若返りのヒ・ミ・ツ—		1,000 円 ※ 梱包料、送料として 別途300円(2冊まで、税込み) を申し受けます。

ふりがな お名前	
施設名/企業名	ご所属
ご住所 〒	
TEL ( )	FAX ( )
E-mail @	

### ●お支払い方法や発送等について

- ・お支払いは銀行振込みのみとさせていただきます。商品に請求書を同梱してお届けしますので、お受け取り後、10日以内に指定の口座にお振り込みください。振込手数料はご注文者様にてご負担いただきますようお願いいたします。
- ・商品のお届けにメール便を使用する関係上、3冊以上のご注文をいただいた場合でも、2冊単位での発送とさせていただきます。なお、10冊以上のご注文分につきましては送料弊社負担にてお届けいたします。
- ・請求書の宛名に関してご希望がありましたら、以下にご記入ください。

請求書宛名 ( )

**発行所** 株式会社コンパス (コンパス出版局)