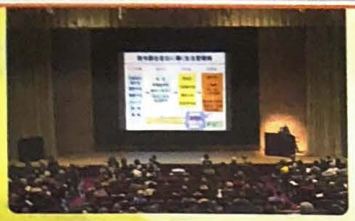
輝くセカンドライフのために



〈プレゼンテーション〉「生涯学習への新たな挑戦 ～学び直し・再チャレンジ・異世代共学～」

立教セカンドステージ大学 副学長・立教大学文学部教授 千石英世さん

立教大学は高齢社会の到来に際して「シニア世代の生涯学習の場を設けることはできないか」と考え、2008年4月に「立教セカンドステージ大学」を発足させました。教育目標は「学び直し」「再チャレンジ」そして「異世代共学」です。「異世代共学」とは、若い学生と机を並べて学ぶということです。平均年齢63歳の皆さんが今、東京・池袋のキャンパスで真摯に学んでいます。1年制ですが、希望者には2年目の専攻科があります。カリキュラムは、学びを通して第二の人生を生きがいあるものにすべく「エイジング社会の教養科目」「コミュニティデザインとビジネス」「セカンドステージの設計」を柱としています。卒業生は500人を超えました。

彼らは第二の人生をどう設計するかという知識を得て、政策提言をする民間シンクタンク、豊島区が認定するNPO法人、日本セカンドライフ協会といった組織と関わり合い、実際に社会に貢献しています。

アクティブシニア世代は、選ぶか否かにかかわらず第二の人生を始めなくてはなりません。「精一杯生きる」とはどういうことでしょうか。私たちは「学び続けること」だと思います。ぜひ立教大学ホームページで詳細をご覧ください。

第3部 〈講演2〉「数年後に差が出る？ 今すぐ始める暮らし方」

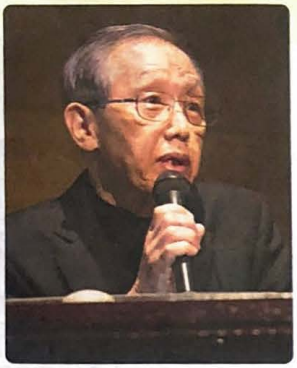
日本生活習慣病予防協会理事長 池田義雄先生

数年、あるいは10年後に健康でいられるかどうかは日々の暮らし方とは、習慣です。ただ単にサプリメントを取るというようなことだけでなく、医学的にも認知された。本当によい結果を出すためのアプローチをぜひ始めてください。そんな行動を「保健行動」といいます。これによって体内年齢を若く保てます。

体内年齢が老いる一番大きな要因は肥満です。体重が増えると、皆さんがよくご存じのメタボリックシンドロームなどの生活習慣病が誘導されます。メタボリックシンドロームは内臓脂肪症候群といい、地域や企業で受ける健康診断は「メタボリックシンドローム状態のチェック」だといえます。この「メタボ」が進むと引き起こされるのが、行政による国民健康運動でも留意すべき最重要疾患のつとして取り上げられている糖尿病なのです。

糖尿病は目や腎臓、神経系の病気に加え、認知症や歯周病といった五大合併症を引き起こしやすく、怖いものです。予防意識を高く持ちましょう。

肥満による糖尿病のリスクは身長と体重から肥満度を算出するBMIでチェックできます。こうした数値や体脂肪率に加え、内臓脂肪の数値が重要です。測る方法がわからない人は、内臓脂肪との相関関係が認められている腹囲を目安にしてください。日本独自の基準として男性で85㌢、女性で90㌢を超えたら注意が必要だとされています。こうしたポ



いけだ・よしお／1935年生まれ。内科学（糖尿病、肥満）、健康医学（生活習慣病）を専門とする医学博士。肥満、糖尿病、生活習慣病の基礎と臨床的研究に多くの業績がある。これらの分野において研究開発を進め、一般生活者に向けた啓発活動に尽力している。著書に「血糖値が上がらないレシピ」（アスペクト）、「肥満の医学」（日本評論社）など多数。

ディーラインへの意識を持つことも大切な保健行動だといえるでしょう。

さて日本人は平均寿命が長いのですが、アクティブシニアにとっては元気に活動できるかどうか、つまり健康寿命が重要です。今日本でこの二つを比較すると健康寿命が男性で9年、女性で12年も短いことはご存じでしょうか。肥満を防ぎ、健康寿命を延ばすために、日本生活習慣病予防協会では「無二少三多」のライフスタイルを啓発しています。禁煙・無煙の「無」、少食と少酒の「二少」、多動多休多接の「三多」を今日はぜひ覚えていただきたいと思います。

まず喫煙は、総死亡リスクを高める最大要因です。今は60代半ばごろまでに禁煙すれば寿命を回復することができるとわかっています。思い立った人はぜひ挑戦してください。

食事は腹七、八分目にして、ヨーグルトや納豆といった発酵食品、野菜、きのこ、海藻など食物繊維を多く取りましょう。お酒は一日に日本酒1合、ウイスキーのダブルー杯が上限の目安です。

そして「三多」です。聞き慣れないと思いますが「多動」とは運動で、ウォーキングなどの有酸素運動と筋トレを心掛けてください。柔軟性やバランス感覚を培うためにラジオ体操なども取り入れるとよいでしょう。「多休」とは休養で主に睡眠です。睡眠時間が短と肥満になりやすいというデータもあります。最後の「多接」はストレスをためず、社会やとの絆を深めて連帯感を持ちながらクリエーティブな生活を送るということです。第一部のケカワユキヒデさんのお話し、共通事項がたくさんありました。数年後の差を意識してぜひ取り入れてみてください。

立教大学 2014年度 第7期生 募集

50歳からの学び直しと再チャレンジ、異世代共学 ―学びの情熱尽きることなく―

立教セカンドステージ大学

立教セカンドステージ大学創立5周年記念公開講演会 申込不要 参加費無料

「ニッポンが変わる、女が変える」
12月18日(水) 18:30～20:00
池袋キャンパス 14号館2階 D201教室
立教セカンドステージ大学 客員教授 上野千鶴子氏

「立教セカンドステージ大学「自分史の書き方」の誕生」
12月21日(土) 14:00～15:30
池袋キャンパス 5号館1階 5121教室
東京大学大学院特任教授 元立教セカンドステージ大学客員教授 立花 隆氏

5つの特徴

1 魅力ある講義と「異世代共学」
2 伝統と活力に満ちたキャンパス
3 すべての受講生がゼミナールに参加
4 多彩なフィールドスタディ
5 修業年限は1年、希望すれば専攻科への進学も可能

シニア層がすすんで「学びたい」と思える魅力的な科目群（2013年度の場合）

応募資格 2014年4月1日現在満50歳以上の男女で、高等学校を卒業またはこれに準じる学力があると認められる方。本科定員70名。

※下記の3つの科目群から一定の条件のもとで自由に選択できます（必修科目以外）。
また、この科目群の他に立教大学の全学共通カリキュラム（約300コマ）を一定数受講する事ができます。

エイジング社会の教養科目群（全16科目）
●通訳翻訳の社会文化史 ●聖書と私 ●生涯現役という生き方 ●メディアとジャーナリズムのあいだ ●人類の来た道のりを測る ほか

コミュニティデザインとビジネス科目群（全14科目）
●コミュニティ活動とネットワークデザイン ●森から探る次世代ビジネス ●環境保全とコミュニティ形成 ●アジア・アフリカの貧困とNGO ●暮らしに役立つ経済と金融 ほか

セカンドステージ設計科目群（全15科目）
●家族関係の過去・現在・未来 ●健康長寿とアンチエイジング ●成熟社会論 ●最後まで自分らしく ●現代史の中の自分史 ほか

※この大学は、文部科学省で認可された大学ではありませんが、本課程の修了者は学校教育法105条に基づく「履修証明書」が交付されます。 ※入試概要と入学手続（登録料・受講料）については立教セカンドステージ大学事務室へお問い合せください。

資料請求受付中！ 立教セカンドステージ大学事務室 ☎03-3985-4672 取扱時間 月～金 9:00～17:00
〒171-8501 東京都豊島区西池袋3-34-1
FAX03-5960-6460
e-mail rssc@ml.rikkyo.ac.jp
こちらのホームページからも情報をご覧いただけます。
立教セカンドステージ大学 検索