

日本応用老年学会メールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者にむけて日本応用老年学会事務局が毎月発行しております。

— 目次 —

- 【1】事務局からの御願い
- 【2】ホームページ NEW!
  - ・SAG-J 広場のお知らせ
  - ・学会員の活動状況
- 【3】朝日新聞連載「古い 十五章」 柴田 博

2010 年も、何卒よろしく御願い申し上げます。

---

【1】事務局からの御願い

2009 年度会費が**未払いの方**は、何卒、お振込の程御願いいたします。  
学会の活動は、みなさまからの会費でまかなわれております。

---

【2】ホームページ NEW! 2010 年 1 月

会員の皆さまの情報をホームページでご紹介させていただいております。

●「高齢者(老年)会議

“Preparing for the Aging Tsunami: Hawaii and Pacific Rim Perspectives.”

発表者募集のお知らせ」

※詳細はこちら

学会 HP「SAG-J 広場」

<http://www.sag-j.org/community/>

●「学会員の活動状況・委員会『高齢社会 QOL 研究会の例会のお知らせ』」

※詳細はこちら

学会 HP「学会員活動状況」

[http://www.sag-j.org/personal\\_activity/](http://www.sag-j.org/personal_activity/)

日本応用老年学会ホームページでは、みなさまの活動、イベント、著書等を掲載しております。是非ご活用ください。(掲載情報は随時受付しております。詳しくは HP 各メニューごとの規程をご覧ください。)

<http://www.sag-j.org/>

---

### **【3】「老い 十五章」朝日新聞掲載**

日本応用老年学会理事長 柴田 博

#### **1. 認めることから始めよう (2007/12/10 夕刊)**

学生への講義の初めに2枚のCDを聞き比べてもらいます。ともにルービンシュタインというピアニストのものですが、1枚は脂の乗りきったころの、もう1枚は晩年のものです。指の動きは晩年の方が遅くなっています。でも個人的には晩年の方が好きですね。「深み」があるというか、緩急の付け方が違ってうまみが出ているんです。

物が見えにくくなり、動作も遅くなる。疲れがなかなか回復しない……老いには「衰える」というイメージがつきまといます。

確かに、そういった側面は否めません。ただ、老いると何でも衰えるのか、というと、そうとは限りません。筋力にしても、瞬発力などにかかわる白筋という筋肉は衰えが速いが、持久力などに関係する赤筋は衰えにくい。その特徴をいかした運動をすれば、同じ老いるにしても、衰え方は違ってきます。

それに、年とともに発展する側面もたくさんあります。その一つを私たちは「円熟」とか、「深み」という言葉で表現し、昔から高く評価してきました。

誰しも「老い」は避けられません。素直に認め、さあ、どう生きていくか、良い方向に転化しましょう。

以上

- 
- ・ 内容、記事に対するご意見、ご感想、ご要望などは、日本応用老年学会「E-mail : info@sag-j.org」までご連絡お願いいたします。
  - ・ このメールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者の皆さまに配信しております。配信の停止は「E-mail : info@sag-j.org」までご連絡お願いいたします。

---

編集・発行: 日本応用老年学会事務局  
(掲載記事の無断転載を禁じます)

---

日本応用老年学会事務局  
〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2  
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター  
研究所 自立促進と介護予防研究チーム内  
Tel : 03-3471-2370  
E-mail: info@sag-j.org  
日本応用老年学会ホームページ  
<http://www.sag-j.org/>

---