

食事 栄養

地元食材を活かし、地産地消を
兼ねたアンチエイジング食の推進



小松菜の
アンチエイジング
ジュース



自分の健康は
自分で作り作る!



シルバークッキング教室



身近な運動メニューの推進

運動

北アルプスの
眺めが最高!



季節ごとのトレッキングも最高!



ボールを使って
フルティックウォーキング!

元気に働く
のが一番!



日本で最も美しい村連合



アンチエイジングの里 信州高山村 ANTI AGING TAKAYAMA

高山村は、健康な長寿を目指して、豊かな自然、美しい景観、安全安心な農作物など
高山村ならではの地域資源を活かした【アンチエイジングの里】づくりを進めています。
【アンチエイジング】は、老化を遅らせ、健康寿命を伸ばす【抗加齢】のことです。



八つの温泉
のある高山村



生き がい



自然環境を利用したリフレッシュの推進



ボランティア活動や世代を超えた交流等による活力獲得の推進



高山村を長寿のロールモデルに

抗加齢医学、加齢制御学の専門家、「テロメア」という染色体の末端にあるバイオマーカーを軸とした研究などにおいて、世界で活躍する順天堂大学の白澤卓二教授は、高山村の自然、温泉、果樹園、産業構造、文化、コミュニティ単位、地産地消の食の伝統が長寿の要因になっている可能性が濃厚であるとして、注目しています。高山村が、高齢化社会を幸せに生きられる、ロールモデルとなる日も、そう遠いことではないかもしれません。



アンチエイジングとは、老化のプロセスを逆戻りさせるという事ではなく少しでも細胞の老化のプロセスを遅らせる事で、心身の健康長寿を実現し、若々しく年齢を重ねるためのソリューションです。

白澤卓二 順天堂大学教授

テロメア(染色体の末端にあるバイオマーカー)を軸とした研究の第一人者

信州高山村 アンチエイジングの里づくり ANTI AGING TAKAYAMA



食事・栄養



地元食材、地産地消を兼ねたアンチエイジング食の推進

気候や日照等の自然条件に恵まれた松川溪谷の扇状地に広がる果樹地帯では、資源の循環や減農薬栽培による、人と自然にやさしい環境保全型農業が実践され、「りんご」「ぶどう」などの産地となっています。また、新たな特産物として、この恵まれた自然条件を活かした「ワインぶどう栽培」へ取り組み、「高山村産ワイン」が大手の酒造メーカーから発売され、「ジャパンワインコンペティション」で入賞するなど、高いクオリティに全国から注目が集まっています。

運動



身近な運動メニューの推進

生活習慣病予備群の改善を図るための「インターバル速歩教室」や「ノルディックウォーキング」。日本一のタコチロングコースをもつヤマボクワイルドスノーパークでの「スノーシュー体験ツアー」は、誰も踏み入っていない雪の上を歩く解放感いっぱいの運動です。また、温泉プールやトレーニングジム、温泉を備えた「YOU 游ランド」では、いろいろな運動で汗を流し、入浴でリフレッシュすることができます。屋外は、マレットゴルフ、ターゲットパードゴルフを楽しんだり、親子で散策ができる森林スポーツ公園となっています。



生きがい



活力獲得の推進

長野県の平均寿命は、男女ともに全国第1位と全国一の長寿県です。県民が豊かな自然環境の中でゆとりを持って生活していることなどによるものと言われています。また、農業を中心に高齢者の就業率が全国一高く、高齢者がいきいきと働いていることも長寿の要因と考えられています。高山村には、農業や趣味、ボランティア活動、世代を超えた交流など、高齢になっても、やりがいや充実感により、活力が獲得できる環境が整っています。



伝統・文化



心を大切に文化力の推進

高山村は、北信濃が生んだ俳人小林一茶が晩年、足繁く訪れた、一茶の風情を色濃く残しているふるさとです。「一茶ゆかりの里一茶館」は、一茶逗留の離れ家など一茶ふれあいの歴史を保存するとともに、小林一茶研究の拠点施設です。(http://www.kobayashi-issa.jp) 高山村は、村民が生涯を通じてより高い文化芸術活動を育むことができる文化振興と、村内各地で催される地域に根付いた「お祭り」「神楽」などの伝統行事、地域文化の継承を推進しています。



癒し



豊かな自然、美しい景観による心の休養の推進

四季折々の表情を魅せる高山村の自然・景観。高山村は、その素晴らしい自然・景観を後世まで維持していくため、景観条例の制定や「日本で最も美しい村」連合への加盟など、保全活動を進めています。美しい景観の中に身を置くことは心の休養になると言われ、あなたの心に癒しを与えてくれることでしょう。

休養



地域資源を活用した積極的休養の推進

上越越国立公園内、志賀高原ユネスコエコパークにも登録されている松川溪谷沿いには、泉質の異なる八つのいで湯が連なります。入浴には、良い睡眠やストレス予防に効果があると言われ、自然美とともに、高山村ならではの地域資源が、あなたの体と心をリフレッシュしてくれます。



長野県高山村

http://www.vill.takayama.nagano.jp/

信州高山アンチエイジングの里 スパ・ワインセンター(スパイン) / 信州高山温泉郷観光協会
TEL.026-242-1122 FAX.026-242-2200
〒382-0816 長野県上高井郡高山村大字奥山田 3579 番地 1