

健康長寿をめざして

身につけよう!  
長寿社会を生きる  
知恵

日時

平成20年 11月20日 (木)

午後1時～4時30分

(開場 12時)

講演内容と講演者

1. 「生活習慣病を克服し長寿を楽しむ」

東京都老人総合研究所 所長 井藤 英喜  
東京都老人医療センター院長

2. 「不老長寿という夢」

東京都老人総合研究所 副所長 丸山 直記

3. 「高齢者は若返っている?!」

東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄

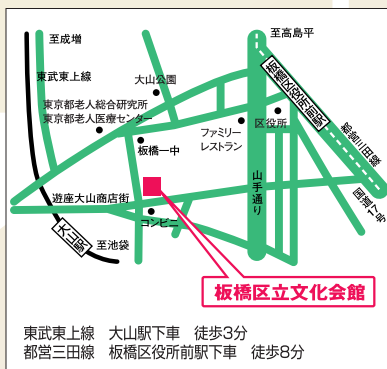
4. 質疑応答

リフレッシュタイム 合唱 板橋区老人クラブ連合会・盛年部(コンプリオ)

主催：東京都老人総合研究所 共催：板橋区、東京都老人医療センター

会場

板橋区立文化会館 大ホール



手話通訳あり

当日 先着 1200人

申込不要 入場無料

財団法人 東京都高齢者研究・福祉振興財団  
東京都老人総合研究所

03-3964-3241 (内線 3008)

ホームページ <http://www.tmig.or.jp/>

東武東上線 大山駅下車 徒歩3分  
都営三田線 板橋区役所前駅下車 徒歩8分

# 健康長寿をめざして——

身につけよう！

長寿社会を生きる知恵



## 生活習慣病を克服し長寿を楽しむ

東京都老人総合研究所 所長  
東京都老人医療センター 院長 井藤 英喜

65歳以上の方が人口の20%を超えるという超高齢化社会を迎えているわが国では、お元気な高齢の方が増える一方、認知症やからだの動きが不自由などの障害に悩む方も増えています。これらの障害の発症には、糖尿病、高血圧、高脂血症、メタボリックシンドロームなどの生活習慣病が大きな役割を果たしています。そこで、生活習慣病の成り立ち、年齢との関係および賢い克服法を考え、長寿社会を楽しむ知恵を身につけたいと思います。



## 不老長寿という夢

東京都老人総合研究所 副所長 丸山 直記

元気に長生きすることは古今東西、多くの方が望んできたことです。その「不老長寿」という夢から多くの伝説が生まれています。また歴史上の権力者が不老不死を願った物語もあります。それらの夢をよく見ると必ずしも非科学的と切り捨てることはできません。どこかに私たちが「不老長寿の夢」に近づくヒントも含まれています。古からの夢と現代の老化学の共通点を探ってみたいと思います。



## 高齢者は若返っている?!

東京都老人総合研究所 副所長 鈴木 隆雄

最近よく「高齢者は若返っている」ということを耳にします。これは本当のことなのでしょうか？ またもし本当だとするといったいどれくらい若返っているのでしょうか？ 私どもは、同じ地域に住む高齢者を長年同じ方法で健康度を調べています。そのようなデータを見ますと、身体の運動能力や生活する大切な動作の能力などは10年前の高齢者に比べて明らかに高くなっていることが判りました。今日の高齢者がどのくらい若返っているかを紹介したいと思います。