

～ 心身のバランスを大切に ～



# 楽しいと 向き合う



講演

## 1. 「増えているうつ・あなたは大丈夫ですか」

栗田 圭一(自立促進と介護予防研究チーム 研究部長)

## 2. 「動物のメンタリティーを測定する」

青崎 敏彦(老年病理学研究チーム 研究副部長)

## 3. 「長寿者から学ぶ幸福な生き方」

増井 幸恵(福祉と生活ケア研究チーム 研究員)

【司会】高橋 龍太郎 副所長

日時・会場

平成 21年 11月12日(木)

午後1時15分～4時30分

# 調布市グリーンホール

(大ホール)

主催 / 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター研究所  
(東京都老人総合研究所)

共催 / 調布市 (予定)



最寄り駅 京王線 調布駅南口徒歩1分

住所: 調布市小島町 2-47-1

手話通訳あり

# 当日先着 1300人

## 申込不要・入場無料

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター  
東京都健康長寿医療センター 研究所  
(東京都老人総合研究所)

広報普及係

# 03-3964-3241

(内線 3008)

ホームページ <http://www.tmig.or.jp/>

～ ころのバランスを大切に ～

# 老いと 向き合う

ずいぶん忙しい時代になりました。駅や街角ではゆっくり歩くのもままなりません。危うくぶつかりそうになることもしばしばです。スピードアップしているのは、人々の歩く速さばかりでなく、ファッションの流行や美容室、ラーメン店の新規開店から政権交代まで生活の広範囲に及びます。そんな中で、ある日、ふと周りのスピードに違和感を覚え、そして、ころのバランスが脅かされていることに気がつきます。体が思うように動けなくなってきたり、親しい友人が亡くなってしまったり、仕事をやめたりしたとき、思いがけずころの動揺に襲われます。壮年期、幾多の困難を乗り越えてきた人であっても高齢期の新たな試練は容易ではありません。

今回の公開講座では「老いと向き合う」と題してこの問題を考えてみます。強い落ち込み状態に陥ってしまったなら自分だけで対処しようとしなくて相談の窓口を探しましょう。80、90歳代の超高齢者の中には独特のリズムを作って自分で生活を適応させている人々もみられます。このような人生の知恵のあり方も大いに参考にすべきでしょう。人に特徴的と言われてきた“ころ”の領域も一部動物での研究が行われるようになりました。そんな研究の成果についても触れてみたいと思います。皆様のご来場をお待ちしております。では当日、会場でお会いしましょう。

副所長 高橋龍太郎

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター  
東京都健康長寿医療センター 研究所  
(東京都老人総合研究所)

広報普及係

03-3964-3241 (内線3008)

ホームページ <http://www.tmig.or.jp/>