

# いくつになっても 介護予防

講演内容と講演者

## 1. 「いくつになっても介護予防」

高橋 龍太郎(研究所副所長)

## 2. 「生活にいかそう「おたっしゃ21」」

吉田 英世(自立促進と介護予防研究チーム 研究副部長)

## 3. 「仲間と始める認知症予防」

宇良 千秋(福祉と生活ケア研究チーム 非常勤研究員)

## 4. 「おいしく食べて介護いらず」

成田 美紀(福祉と生活ケア研究チーム 非常勤研究員)

司会 高橋 龍太郎(研究所副所長)

## 5. 質疑応答

日時

平成22年 **7月8日(木)**

会場

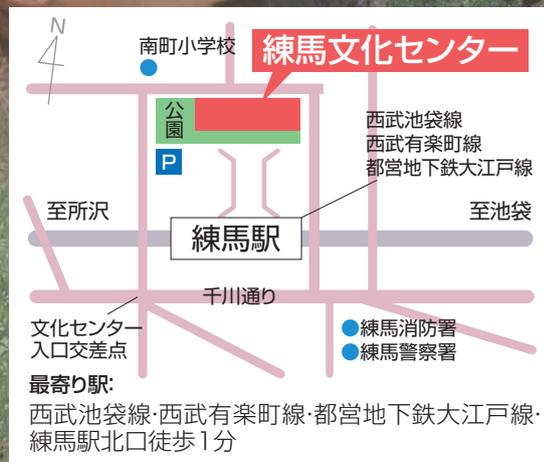
午後1時15分～4時30分

会場

練馬文化センター 大ホール  
(こぶしホール)東京都練馬区練馬1-17-37

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)

後援：練馬区(予定)



手話通訳あり

当日先着 **1400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/>

# いくつになっても 介護予防

副所長 高橋龍太郎

世界で最も勢いのある国となった中国のニュースが多くなってきました。先日テレビをつけたら、香港の朝の風景が映っていました。公園に大勢の人々が集まって太極拳をしている映像です。大半は高齢の方のようでしたが、若い人も結構混じっています。「これぞ介護予防！」と思わず口をついて出そうになりました。実際アメリカでは、中国系アメリカ人から始まって転倒予防にこの太極拳を取り入れている地域があります。

ここで一つの疑問が浮かんできます。毎朝集まって太極拳をしている人々は、一体何のためにやっているのでしょうか。若い人々も一緒に入って楽しそうにしているところをみると、皆で介護予防を目指しているわけではなさそうです。たぶん太極拳を定期的に行うことそれ自体に充実感を感じて参加しているのでしょうか。わが国では、現在、介護予防に向けてさまざまな試みがなされています。今回の公開講座でご紹介するのもその一部です。人それぞれ向き不向き、好き嫌いがあって当然です。大切なのは、ご自分に合ったやり方でやり続けること、関わりを維持すること、そして、それ自体に充実感を感じることでしょう。



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/>