

東京都健康長寿医療センター

研究所 NEWS

No.318

2025.6
(夏号)

東京都健康長寿医療センター研究所

Index

- 理事長交代のお知らせ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1
- 令和6年度友の会交流会 ダイジェスト・・・・・・・・ 1
- イタリア・ポローニャ農園視察・・・・・・・・・・・・ 4
- 研究トピックス・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 5
- 令和7年度科学技術週間参加行事開催レポート・・・・ 7
- 夏バテや疲労回復向けレシピ・・・・・・・・・・・・・・ 7
- 第41回所内研究討論会レポート・・・・・・・・・・・・ 8
- 新幹部・新入職員紹介・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 9
- 第34回 日本老年学会総会が開催されます・・・・・・・・ 11
- 第173回公開講座オンライン開催のお知らせ・・・・・・ 12
- 主なマスコミ報道・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12
- 編集後記・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12

理事長 交代のお知らせ

理事長 秋下 雅弘

このたび、令和7年4月1日より、東京都健康長寿医療センター理事長に秋下雅弘が就任いたしました。

新体制となりますが、患者さんおよび関係者の皆さまにおかれましては、今後とも変わらぬご支援ご厚情を賜りますようお願い申し上げます。

秋下理事長の挨拶全文はこちらよりお読みいただけます。→



令和6年度友の会交流会 ダイジェスト

令和7年3月5日（水）に、令和6年度友の会交流会が開催されました。当日は約30名の方が参加され、「認知症になっても楽しく暮らせると思えた」「人との交流を大切にしていきたい」などの前向きなお声をいただきました。ここでは、当日の講演内容を皆さまにもお届けいたします。

世界で最も高齢化した社会で認知症共生社会を作り再び世界の最先端へ

自立促進と精神保健研究チーム 研究副部長 岡村 毅

はじめに、認知症観を変えましょう

日本は世界トップクラスの高齢化社会であり、今世紀半ばには15人に1人が認知症になると予測されています。軽度認知障害を含めると7人に1人に増えるとも言われ、認知症と共に生きることが

避けられない社会を迎えています。しかし、認知症は「長生きの証」であり、過度に悲観する必要はありません。

多くの方が「認知症になりたくない」と考えがちですが、認知症と診断されたことがその人の人

生の全てではありません。認知症と診断されたことが人生の全てではなく、本人の思いや尊厳を尊重し続けることが大切です。

認知症に関する考え方の大転換が起きた

これまでの認知症ケアは、「認知症を予防し、撲滅する」ことが重要視されていましたが、今求められているのは「認知症と共によりよく生きる」視点です。英国ではすでに“Living well with dementia”という考えが広まっています。これは、認知症のある方が住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けられる社会を築くことを目指すものです。

日本でも2023年に施行された「認知症基本法」により、認知症のある方の人権を尊重し、医療・介護・地域が一体となった支援体制の整備が求められています。また、国際アルツハイマー病協会も「診断後支援ができないなら診断を奨めない」と提言しています。

つまり、単に認知症を診断するだけでなく、認知症と診断されたあとも安心して暮らせるような本人と家族を支えるためのサポート、つまり診断後支援が不可欠だということです。私たちは、認知症を恐れるのではなく、認知症になってもその人らしく生きられる社会を築くことが求められています。

共生社会を作るためのどんな研究が必要か 高島平での研究の方法

その代表的な活動の一つが、東京都板橋区高島平で展開されている「高島平ココからステーション」です。ここでは、医療従事者、保健師、心理士、社会福祉士、地域住民が連携し、認知症のある方と共に地域を創る活動を行っています。

高島平ココからステーションでは、認知症のある方が自信を持って暮らし続けられるよう、対話の場や活動機会を提供しています。例えば、認知症当事者同士が語り合う場である本人ミーティング「ココから話そう会（写真1）」では、過去に認知症を持っていた人に対して「当時はわからなかつ



写真1 「ココから話そう会」での本人ミーティングの様子

た。酷いことをした」、未来の認知症の人に対して「自分の症状を研究して、未来の人が苦しまないようにしてほしい」という慈悲の声が多く聞かれています。こうした取り組みを通して、当事者が社会の一員として力を発揮できる環境づくりを目指しています。

農を用いた共生社会づくり

さらに、農業を通じたケアの導入も進められています。オランダの「ケアファーム」では、認知症のある方が農作業を通じて生きがいを見出しています。日本でも新潟県で稲作を取り入れたケアが行われ、認知機能の改善や精神的健康の向上が確認されています（写真2）。



写真2 新潟におけるコミュニティアグファーム（2016年～）

都市型ケアファームも広がりを見せており、廃校の花壇を活用した都市農園では、参加者が農作業を通じて社会とのつながりを実感しています。「農園に行くのが楽しみ」「新しい人と出会えて刺激になる」といった声も寄せられ、農作業が認知症



写真3 春の収穫祭

ケアに有効であることが示されています(写真3)。

「チームオレンジ」を作る

これらの取り組みを支えるために、地域ネットワーク「チームオレンジ」の結成も進められています。板橋区では、地域のキーパーソンや自治会、医療機関、ボランティアなどが連携し、認知症のある方を地域で支える仕組みを構築しています。

また、厚生労働省が推進する「認知症サポー

ター」養成を活用し、住民が主体となって支援体制を強化しています。認知症の正しい知識を持つだけでなく、具体的な行動に移せる地域づくりが進められています。集合住宅の多い都市部では、地域の居酒屋を交流の場とし、女性よりも人付き合いの場が少ない男性でも参加できるイベントを開催することで、認知症のある方が孤立しない環境づくりを目指しています。

おわりに

認知症が増加することは、日本が平和で長寿社会である証です。私たちは、認知症を恐れるのではなく、認知症と共に生きるための工夫を考え、支え合う社会を築く必要があります。

東京都健康長寿医療センターでは、認知症のある方が安心して暮らせるよう研究を進めるとともに、社会全体の理解を深める活動を続けていきます。今後も皆さんと共に、より良い共生社会の実現に向けて取り組んでいきたいと考えています。

令和6年度 研究所友の会交流会講演



岡村 毅

世界で最も高齢化した社会で
認知症共生社会を作り
再び世界の最先端へ

令和6年度友の会交流会の講演はYouTubeで公開しております。

QRコードから是非ご覧ください。▶

当センターにおける老年学に関する知識の共有並びに当研究所の活動にご支援・ご賛同いただく事を目的とした会員制度「友の会」は、随時会員を募集しております。

詳しくは友の会事務局までお問い合わせください。
電話：03-3964-3241 内線：1240



祝 百寿

当センターの敷地に建つ大きな銅像は、大正14(1925)年に養育院長**渋沢栄一**の長年の社会貢献を顕彰して養育院本院の事務棟前に建立されました。近現代日本の社会事業・社会福祉の歩みを100年見守ってきた歴史遺産です。

1925-2025 建立100周年

板橋区登録有形文化財

旧養育院長 **渋沢栄一**銅像



イタリア・ボローニャのInclusive Society⁽¹⁾の実際： 農業による障害者・高齢者の社会参加

自立促進と精神保健研究チーム 研究員 宇良 千秋

2025年2月10日から約1週間、イタリア共和国北部エミリア・ロマーニャ州のボローニャで障害者や高齢者の社会参加やリハビリのために農業や緑地管理の仕事や活動を提供している団体を視察しました。この視察は、農林水産省の委託研究課題「都市・都市近郊における持続的で多様な農業の役割に関する研究」の一環で参加したものです。

イタリアには特別支援学級や精神科病院を廃止した歴史があり、インクルーシブ教育⁽²⁾の深い土壌があります。また、社会的弱者への支援の仕組みとして社会的協同組合が発達している（濱田, 2018）、今回の視察先のほとんどは社会的協同組合でした。障害者が働く農園レストランでは、理事長が前のめりで「ここでは誰が健常者で誰が障害者かわからないよ、みんなクレイジーさ!」と熱く語っていました。別の施設では、農園で働く職員と障害者が収穫した野菜で作ったランチと一緒に食べて会話を楽しんでいました。高齢者施設では、我々のために農園芸活動の動画を準備してくれたり、入居者がイタリアのカンツオーネ‘Volare’を大合唱してくれたり、感動的なおもてなしでした。

健常者と障害者、支援する人とされる人という意識の分断をなくすことが共生社会実現の鍵にな



農園の風景

るようです。私たちの研究チームでも高島平団地などで農園を活用した社会参加促進に取り組んでいますが、「共に働き、共に食べる」農園は欠かせないと思いました。

⁽¹⁾ Inclusive Society…性別・国籍・宗教の違いや障害の有無にかかわらず、互いを認め合い、排除せずに共生する社会のこと。

⁽²⁾ インクルーシブ教育…障害や病気の有無、国籍や人種、宗教、性別といったさまざまな違いや課題を超えて、全ての子どもたちが同じ環境で一緒に学ぶこと。

文献

濱田健司. イタリアの社会的農業と精神保健：「配慮」と「成熟」. 共済総合研究, 2018, 76, 81-101.



ボローニャ料理3点セット（ボロネーゼ、トルテリーニ、ラザーニャ）



意見交換後の記念撮影（左から7番目が筆者）

研究トピックス

このコーナーでは、当センターが取り組む最新の研究成果をわかりやすくご紹介します。今回は、2024年9月に発表したプレスリリースの内容を詳しくお届けします。

「独り好き」でも緩い人付き合いを！

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 専門副部長 桜井 良太

「独り好き」と社会的孤立

これまでの研究から、「社会的孤立状態⁽¹⁾」が精神的な健康に悪影響を及ぼすことが分かっています。このような話題に触れると、「社会的孤立が健康に悪影響を及ぼすことは理解しているけれど、私はひとりであるのが好きだし、ひとりであることを楽しんでいるから問題ない」という反論を耳

にすることがあります。しかし、果たして独りでいることを好む嗜好性は社会的孤立の影響を最低限に抑えることができるのでしょうか？

調査概要と分析の枠組み

この疑問を明らかにするため、我々は関東に在住の9,000名(若年者[20-39歳]3,000名 中年者

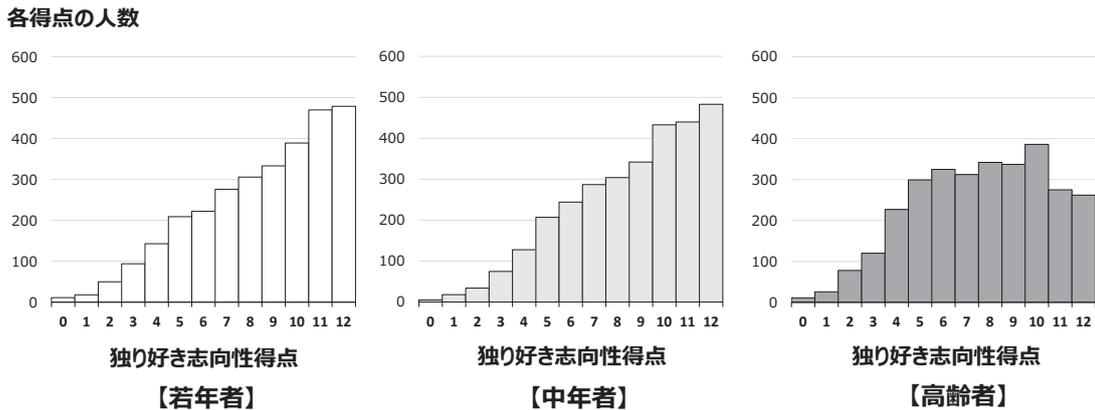


図1 独り好き志向性得点の分布

本研究で用いた指標では独り好き志向性は0点～12点で評価され、得点が高いほど独り好き志向性が高いとされる。得点が高い者ほど多いことが分かる。

WHO-5得点 (高いほど良い)

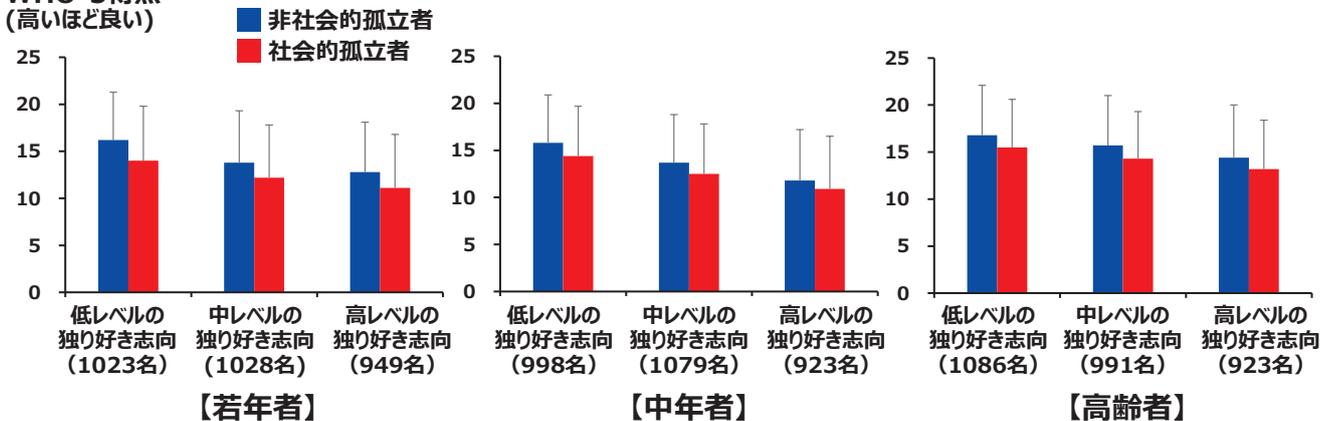


図2 独り好き志向と社会的孤立におけるWHO-5得点

独り好き志向を3つのレベルのグループ※に分けて比較すると、独り好き志向が強い者、もしくは社会的孤立者ほどWHO-5得点が低い(ウェルビーイングが低い)ことが示された

※本研究では若年者と中年者は11点以上、高齢者は10点以上を「高レベルの独り好き志向」と定義
 ※全ての測定項目で認められたが、本資料ではウェルビーイング指標であるWHO-5の結果のみを示す

[40-59歳] 3,000名 高齢者 [60-79歳] 3,000名)を対象にインターネット調査を行い、独り好き志向性(12項目の質問から独り好き志向を調べる Preference for Solitude Scaleという質問票で利用)、社会的孤立(同居家族以外との対面および非対面のコミュニケーション頻度が両者を合わせても週1回未満の者を社会的孤立と定義)、精神的な健康状態(ウェルビーイング、悩み・抑うつ傾向、主観的孤独感)の関連を調査しました。加えて、「他者との付き合いの煩わしさ」の程度を調査し、独り好き志向性と精神的健康状態との間に果たす役割を検討しました。

独り好き志向と精神的健康度の関係

調査の結果、本研究の参加者では独り好き志向性が高い人が多く、その傾向は特に若年者と中年者で顕著であることが分かりました(図1)。また精神的健康度を見ると、全世代を通じて独り好き志向性が高い人、もしくは社会的孤立者ほど精神的健康度が低いことが分かりました(図2)。この二つの要因は互いに影響することはなく、独り好き志向性が高い者であっても、社会的孤立状態にある場合、精神的健康度は低くなる傾向が認められました。すなわち、独り好き志向性による社会的孤立者の精神的健康度悪化を緩和する作用は認められないことが明らかとなりました。さらに、独り好き志向性が高いことと精神的健康度が低い

ことの関連は「人付き合いの煩わしさ」によって部分的に説明されることが分かりました。

精神的健康を支える“緩やかな繋がり”の重要性

本研究は一時点の関連性を調べた調査であり、因果関係を示す結果ではないため、解釈には注意が必要ですが、本研究から「独りでいることが好きだから社会的に孤立していても精神的健康を保てる」とは一概に言えないことが示されました。むしろ、独り好きの傾向が強い場合、精神的健康度が低くなる傾向があることが分かりました。この関係性は「人付き合いの煩わしさ」から生じている可能性が高いためであることも本研究から示唆されました。以上を踏まえると、心の健康の観点から、「独り好き」という理由で対人問題を正当化することは、必ずしも良い影響をもたらさないかもしれません。さらに、精神的健康状態を維持するためには、純粋に独りでいることを好む人であっても、物理的な孤立や偶発的な他者との交流の欠如を避けるために、緩やかな他者との繋がりを持つことが重要と言えます。

(1) 社会的孤立状態…一致した定義は確立されていないが、ここでは社会的孤立を他者との接触頻度に基づく客観的な状態から定義し、主観的な状態である孤独感あるいは孤立感とは区別する。

プレスリリース

今回ご紹介した研究のプレスリリースおよび、桜井研究員の最新プレスリリースは、ぜひ下記のQRコードからご覧ください。



【本研究内容のプレスリリースはこちら】

◀ 「独り好き」志向性ところの健康
— 「独りでいることを好む人」でも
孤立の悪影響は緩和されない可能性が明らかになり

【最新のプレスリリースはこちら】

補聴器装着により歩行機能も改善する可能性が明らかに ▶
(2025年4月プレスリリース)



令和7年度 科学技術週間参加行事開催レポート

4月16日（水）に開催された科学技術週間の参加行事には、180名の方にご来場いただきました。講演会では、加齢変容研究チームの板倉陽子研究員が「年を取ると心臓も老化するの？—糖鎖研究から見る心臓の変化—」と題し、心臓の構造や機能の基礎に加え、老化による変化や疾患との関係について、最新の糖鎖研究の知見をもとにわかりやすく紹介しました。質疑応答では、板倉研究員に加えて秋下理事長も登壇し、来場者から寄せられた質問に対して、研究と医療の両面から具体的な事例を挙げて回答しました。また、各研究チームによるポスター発表では、研究員と来場者が直接お話しする場となり、交流を深めるとともに、今

後の研究や健康寿命の延伸への関心が一層高まる機会となりました。当日の講演はYouTubeにて公開しております。ぜひご視聴ください。



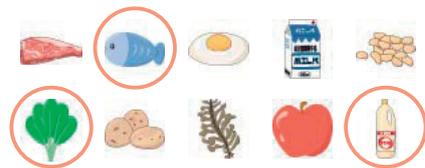
左から石神副所長、板倉研究員、秋下理事長



夏バテや疲労回復向けレシピ

主菜 白身魚の香味蒸し

エネルギー 121kcal たんぱく質18.7g 塩分2.1g



材料（2人分）

| | |
|--------------|-----------|
| 白身魚（生ダラ、鯛など） | 200g（2切れ） |
| パプリカ（赤） | 1/4 個 |
| ねぎ（白い部分） | 10cm |
| 【A】ねぎ（青い部分） | 適量 |
| しょうがの皮 | 1 かけ分 |
| 【B】しょうゆ | 大さじ 1 |
| 酢 | 大さじ 1 |
| ごま油 | 小さじ 1 |
| 青しそ（千切り） | 2 枚分 |

【作り方】

1. 白身魚は酒小さじ2、塩少々をふり、10分程置き、紙タオルで水気をふいて半分に切る。
2. パプリカは薄切りに、ねぎは縦に切れ目を入れて芯をとり、千切りにする。芯も残しておく。
3. 耐熱皿に1.を並べ、2.のねぎの芯と【A】をのせる。ラップをふんわりとかけ、電子レンジ（600W）に3分間かける。
4. 一度ラップをはずし、ねぎの芯と【A】を除き、パプリカとしょうがをのせる。再びラップをして電子レンジに1～2分かけ、魚に火が通ったらラップをはずして、ねぎの千切りと青しそをのせる。
5. 【B】を混ぜ合わせ、4.に回しかけできあがり。

☆アドバイス

香りを利かせたおかずで食欲増進！体力を消耗しやすい夏こそ、夏バテ予防や疲労回復に効果的なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが不足しないよう、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。



第41回所内研究討論会レポート

老化機構研究チーム 研究員 川上 恭司郎

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究員 天野 秀紀

ポスター形式の所内研究討論会が3月10日（月）に開催されました。今回は14名（自然科学系10名、社会科学系4名）の研究員が最新の研究成果を発表しました。本会には研究所と病院から計68名の参加があり、発表者との間で質疑応答が活発に行われ、2時間もの間、終始討論が続いていました。また、研究員同士の親睦を深めてもらう目的で会場にお菓子や飲み物を用意したところ、討論の合間に和やかな雰囲気では話が行われました。多様な分野の研究員が一堂に会し、活発な議論と交流が行われ、非常に盛況かつ有意義な会となりました。

当研究所は基礎医学・生物学を基盤とする自然

科学系の研究と疫学・介護福祉など社会実装を視野に入れた社会科学系の研究を行っていることが特徴であり、さらに病院部門と連携したトランスレーショナルな研究を展開していることも強みです。老年学は大変幅広い学問領域であり、それぞれの研究アプローチは異なっています。所内討論会を通して、お互いの研究を理解し議論することで、新たな潮流となる創造的な研究へと発展させる機会としていきたいと考えています。本会の開催には、川上、天野の他、世話人9名の支えのもとで成り立っており、この場を借りて御礼申し上げます。

発表者一覧

- ①藤原正和(老年病理学研究チーム 高齢者がん研究)
「線維芽細胞増殖因子受容体4 (FGFR4) 特異的阻害剤BLU554による老化細胞の誘導」
- ②津島博道(老化制御研究チーム 老化細胞研究)
「運動による抗細胞老化因子の探索と加齢性疾患・身体機能との関連」
- ③田坂智貴(老化機構研究チーム 分子機構研究)
「睥がん細胞における α -ジストログリカンの糖鎖機能解析」
- ④佐藤薫(認知症未来社会創造センター(IRIDE)、老化機構研究チーム システム加齢医学研究)
「エストロゲン関連受容体によるアルツハイマー型認知症関連遺伝子発現制御機構の解明」
- ⑤竹岩俊彦(老化機構研究チーム システム加齢医学研究)
「ベルベルルビンの投与は高齢マウスの運動・認知機能の向上にかかわる」
- ⑥久保田優希(老化機構研究チーム システム加齢医学研究)
「近接依存性標識法と質量分析法を活用したビタミンK依存性カルボキシラーゼ GGCXの近傍タンパク質の包括的探索」
- ⑦池谷真澄(老化制御研究チーム 生体調節機能研究)
「急性大動脈解離への水素ガスの効果」
- ⑧合田祐貴(加齢変容研究チーム 筋老化制御研究)
「snATACseqによる筋サテライト細胞の不均一性と加齢変化の解明」
- ⑨守屋樹羅(老化脳神経科学研究チーム 自律神経機能研究)
「嗅皮質に投射するコリン作動性神経の機能解析」
- ⑩黒川巴那(老化脳神経科学研究チーム 自律神経機能研究)
「麻酔ラットにおける海馬・前頭葉血流のコリン作動性調節の性差」
- ⑪塚田花音(社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 社会参加・社会貢献研究)
「SNSを利用する高齢者の特徴」
- ⑫菊地和則(福祉と生活ケア研究チーム ソーシャルインクルージョン研究)
「市町村による独居認知症高齢者行方不明対策の枠組みに関する探索的研究」
- ⑬平松正和(社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 大都市社会関係基盤研究)
「地域住民における等価所得別にみた精神的健康に関連する栄養学的因子の検討」
- ⑭稲垣宏樹(自立促進と精神保健研究チーム 認知症・精神保健研究)
「地域に暮らす人々の認知症の人に対する意識と関連要因の分析:「認知症の人に対する態度尺度」を用いた検討」

新幹部紹介



この4月から、老化脳神経科学研究チームのチームリーダーを、遠藤昌吾先生から引き継ぎました堀田晴美です。私は、大学卒業後、当時生理学部の佐藤昭夫先生に研究生として弟子入りし、1986年に助手として職員に採用していただき、今に至ります。環境にめぐまれ、現場のたたき上げのチームリーダーとなることは大変幸運なことと、感謝いたします。それゆえ、この研究所で真摯

老化脳神経科学研究チーム 研究部長 堀田 晴美

に研究に取り組む若い（私より若い）研究者が育つ手助けをする、という期待される役割を果たし、少しでも研究所に恩返しができるよう、励みたいと思います。老化脳神経科学研究チームは、自律神経機能と記憶神経科学の2つのテーマからなります。いずれも、新進気鋭のリーダーのもとで、精力的に研究に取り組んでいます。自律神経機能や記憶のメカニズムや老化については、不明なことが多く、それらを少しずつ解明することで、高齢者の健康長寿を支える基盤を構築してまいります。



2025年4月1日より、老化脳神経科学研究チーム・研究副部長（自律神経機能・テーマリーダー）を拝命いたしました。私は本研究所において、これまで一貫して自律神経生理学・基礎老化学の研究に従事してまいりました。高齢になると急に起き上がる際に立ちくらみがしたり、夜間に頻尿で何度も目を覚ましたりすることが多くなります。これらの脳循環、血圧調節、排尿などの障害には、自律神経系の機能低下が深く関わっています。加齢に伴う機能低下の特徴を明らかにして、健康維持・

老化脳神経科学研究チーム 研究副部長 内田 さえ

疾病予防の手法を示す基礎研究が重要と考えています。これまでに、皮膚や筋肉を刺激する物理療法や歩行の効果について作用メカニズムを示してきました。近年は認知症の早期から障害される匂いの感覚（嗅覚）がアセチルコリンという神経伝達物質で調節されることを示し、高齢者の嗅覚と脳を含めた身体機能との関わりを調べる応用研究にもつなげています。今後、自然科学系の先生方、社会科学系や病院の先生方とも連携して高齢者の健康維持に役立つ自律神経研究を推進してまいりたいと思います。どうぞよろしくお願い申し上げます。

新入職員紹介



2025年4月1日より老化制御研究チーム・分子老化制御の研究員に着任いたしました、高見真と申します。私は、東京大学医学部附属病院の管理栄養士として勤めたのちに、京都府立大学にて博士号を取得し、昨年度より非常勤研究員として分子老化制御に所属していました。様々な疾病における栄養管理を行うなかで、食・栄養

老化制御研究チーム 研究員 高見 真

に関する科学的根拠の不足を痛感したことが研究の道に進んだ理由の1つです。現在、ライフステージ全体を対象にタンパク質摂取比率の違いが健康や老化におよぼす影響について基礎研究を行っています。食・栄養に関するエビデンスを構築し、栄養面から人々の健康寿命延伸に貢献できるよう、力を尽くしてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



組んでまいりました。小脳は古くから運動制御の中枢として知られていますが、近年では認知や情

2025年4月より老化脳神経科学研究チーム・記憶神経科学の研究者として着任いたしました竹内絵理と申します。私はこれまで個体行動とその基盤となる神経メカニズムの解明に取り

老化脳神経科学研究チーム 研究者 竹内 絵理

動機能にも関与することが明らかになっています。今後は、小脳の加齢や病変に伴う行動変容や認知機能の変化に焦点を当て、その神経基盤を明らかにすることで、人々の生活の質の向上に資する基盤的研究を推進していきたいと考えております。また、チーム内外の研究者の皆様と協力しながら、研究を発展させていきたいと存じます。どうぞよろしくお願い申し上げます。



通じて、老年病の理解と克服に寄与したいと考えております。現在は、膵臓がん培養細胞株で観察

2025年4月1日より、老年病理学研究チーム・高齢者がんに着任いたしました志智優樹と申します。

これまで獣医師として病理学を専門に研鑽を積んでまいりましたが、今後は膵臓がん研究を

老年病理学研究チーム 研究者 志智 優樹

された多様性が、生体内でも再現されるかどうかの検証に取り組んでいます。

老年性疾患研究のパイオニアである本研究所で勤務できることを誇りに思い、その使命の重さと意義を日々実感しております。医学と獣医学の知見をつなぐ存在となるべく、今後とも研鑽を重ねてまいりますので、何卒よろしくお願い申し上げます。



し、特に高齢者の関節振動に関するバイオメカニクスの解析をテーマに博士論文を執筆いたしました。その後、目白大学で助手および講師を務め、さらに東京都健康長寿医療センターでは、腕時計のように手首に付けて身体の状態を自動で測ることができるウェアラブルデバイスを活用した高齢者の食事、運動、睡眠、体の調子など、日々の生活の情報を記録して、体調の変化などをチェックするライフログモニタリングに関する研究に従事してまいりました。

現在は、デジタル高齢社会研究の一環として、デジタル生体信号の解析⁽¹⁾やAI・機械学習⁽²⁾、ビッ

福祉と生活ケア研究チーム 研究者 ゴン ルイ

グデータ⁽³⁾を活用したヘルスマニタリング技術の開発に取り組んでおります。また、生体計測技術とIoT⁽⁴⁾を応用した高齢者の健康増進およびフレイル予防に関する研究を推進し、エビデンスに基づく成果を広く発信していく所存です。今後ともご指導ご鞭撻を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

⁽¹⁾ デジタル生体信号の解析…ヒトの脳や心臓、血管の脈といった生きた体の動きから発せられる極めて微弱な電気や振動を捉え、工学的な手法を用いて詳細に分析すること。

⁽²⁾ AI・機械学習…AI（人工知能）が大量のデータをもとに法則を見つけて学ぶ仕組み

⁽³⁾ ビッグデータ…病院の記録や人々の健康データなど、大量の情報を集約したもの。

⁽⁴⁾ IoT…Internet of Thingsの略で、あらゆるモノをインターネットに接続する技術のこと。

第34回 日本老年学会総会が開催されます

2025年6月27日(金)・28日(土)・29日(日)の3日間、幕張メッセ(千葉市美浜区)におきまして、「第34回日本老年学会総会」が開催されます。本大会は、7つの関連学会に所属する専門家たちが「老化」というキーワードのもとに一堂に会し、研究発表・意見交換をおこなう学際的な研究交流の場です。このたびは、7つの学会のうち、大会長を務める2名の職員からご挨拶申し上げます。

高齢者と共に拓く、持続可能な共生社会～「generativity」と「creativity」の融合

日本老年社会科学会第67回大会 大会長 藤原 佳典(研究所副所長)

第34回日本老年学会総会において、日本老年社会科学会は第67回大会を同時開催します。超高齢社会のトップランナーとして諸外国から注目される日本は、高齢者の健康寿命の延伸やQOLの維持向上の促進に加えて、少子化と人口減少下における社会の持続可能性が問われています。人類にとって未曾有のこうした難局を乗り越えるためには、高齢者が英知や経験を次世代に継承する「generativity」と若い世代の柔軟で革新的な発想「creativity」の融合こそが、切り札であると考えます。本大会では先達に学ぶ数々の講演や、人それぞれの価値観に応じた多様な居場所・社会活動、逼迫する専門職人材への対策、デジタルトランスフォーメーション(DX)を活用した取り組み等、さまざまなシンポジウムを企画しております。メインテーマ「高齢者と共に拓く、持続可能な共生社会」を掲げて、温故知新の視座に立った学びと議論の場にして参ります。



未来へつなぐ基礎老化研究

第48回日本基礎老化学会大会 大会長 堀田 晴美(老化脳神経科学研究 研究部長)

第34回日本老年学会総会の中で開催する第48回日本基礎老化学会大会は、三浦ゆり運営委員長はじめ、研究所の皆様のご協力のお陰で、着々と準備が進んでいます。

大会のテーマは、「未来へつなぐ基礎老化研究」です。これまでの基礎老化研究を未来へつなぐ若手研究者が、本大会に刺激を受けて育っていくことを期待して、このようなテーマとしました。若手がプログラム委員となり、中西 真教授(東大医科研)の特別講演「慢性炎症を標的に加齢病態を改善する」や、合同シンポジウム「感覚機能のエイジングとその制御ーきいて・さわって・かいで老化を防ぐー」など、興味深い企画プログラムを設けてくれました。そして、会員による一般演題と、その研究の価値を高める建設的な質疑応答を重視した大会といたしますので、ご支援のほど、よろしくお願いいたします。



本学会に関する取材窓口：第34回 日本老年学会総会 運営事務局
 株式会社コンベンションプラス 担当：佐藤・亀田
 〒113-0034 東京都文京区湯島2-31-14 ルーシッドスクエア湯島5階
 電話：03-4355-1135 FAX：03-6837-5339
 E-mail：rounen2025@convention-plus.com

脳の若さを保つ鍵：最先端研究による認知症予防

講演1 7月11日(金) 公開

「脳の活性酸素は二刀流！
—活性酸素が脳の老化にも記憶学習にも関与する話—」

東京都健康長寿医療センター研究所 老化脳神経科学研究チーム 研究部長 柿澤 昌

講演2 7月18日(金) 公開

「性ホルモンの働きによる
脳の健康維持と認知症予防」

東京都健康長寿医療センター研究所 老化機構研究チーム 専門副部長 高山 賢一

講演3 7月25日(金) 公開

「iPS 細胞とオルガノイドが拓く
認知症研究と創薬」

慶應義塾大学 脳科学研究教育連携スクエア 特任准教授 森本 悟
慶應義塾大学 再生医療リサーチセンター (KRM) 副センター長

オンライン開催
講演動画を YouTube
に公開します。

3週に亘って全3回の
動画をお届けします。

視聴方法 視聴無料 申込不要

以下の URL もしくは二次元バーコード
よりアクセスしてください。

<https://www.tmghig.jp/research/lecture/gerontology/>

総務係広報担当

03-3964-1141 (内線1240)

ホームページ <http://www.tmghig.jp/>

地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター



主なマスコミ報道

2025.3 ~ 2025.4

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム

研究副部長 村山 洋史

- 「ジョブボラ」の創出とデジタルマッチングの実装に向けた研究：誰もが活躍できる社会を目指して (公益財団法人長寿科学振興財団 WEB 版機関誌『Aging&Health』113号 2025.4)

老化脳神経科学研究チーム

研究部長 堀田 晴美

- “よく歩く人は認知症になりにくい”のメカニズム (健康保険組合連合会「すこやか健保」2025年4月号)

自立促進と精神保健研究チーム

研究副部長 笹井 浩行

- 心も体も元気になるラジオ体操、復活の兆し (毎日新聞出版「サンデー毎日」2025年3月号)

自立促進と精神保健研究チーム

専門副部長 枝広あや子

- お経で心が健康になる!? 増上寺と護国寺で検証プログラム ((株)日刊現代「日刊ゲンダイ」2025.3.28)

福祉と生活ケア研究チーム

研究部長 井藤 佳恵

- 認知症の一人暮らしは危険？深刻な人権侵害「スティグマ」につながるリスク (小学館「@DIME」2025.3.10)

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム

研究員 松永 博子

- 内陸線阿仁合駅で20日に絵本ライブ (おはなしどころ) (秋田魁新報・秋北新聞 2025.4.11)

自立促進と精神保健研究チーム

研究員 本川 佳子

- 「お茶や汁物でむせる」「さきいかやたくあんが食べにくい」気になる《オーラルフレイル》の基本と対策を専門家が解説 (小学館「介護ポストセブン」2025.4.18)

編集後記

梅雨空に初夏の気配を感じる季節となりました。今号では、新理事長のご挨拶や新幹部紹介をはじめ、友の会交流会や科学技術週間の熱気、農園視察レポートから伝わる豊かな実り、夏を乗り切るレシピもご紹介しています。研究所を支えてくださる皆様とのつながりを改めて感じる一方、自然の恵みと科学の力の大切さにも気づかされる日々です。これから暑さも本格化しますが、皆様の毎日が健やかで、笑顔あふれるものとなりますよう、心よりお祈り申し上げます。これからも皆様と共に、健やかな高齢期を支える知恵を分かち合っていきたいと思っております。次号もどうぞお楽しみに！ (時雨乃葉)



2025年6月発行

編集・発行：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編集委員会

〒173-0015 板橋区栄町35-2 Tel. 03-3964-3241 FAX.03-3579-4776

印刷：コロニー印刷 無断複写・転載を禁ずる



X (旧Twitter) : <https://x.com/tmghig>



研究所ホームページ : <https://www.tmghig.jp/research/>



YouTube : <https://www.youtube.com/@tmigtube>