

Index

理事長就任のご挨拶	1	海外学会参加報告	5
理事長退任のご挨拶	2	第154回老年学・老年医学公開講座開催報告	6
所内研究討論会レポート	2	科学研究費助成事業の新規採択状況	6
表彰	3	競争的資金の採択状況	7
学会開催報告	4	老年学・老年医学公開講座開催予定	8
TOBIRA開催報告	4	主なマスコミ報道／編集後記	8



第154回老年学・老年医学公開講座(P6)

理事長就任のご挨拶

鳥羽 研二

令和元年6月より理事長に就任しました。

東京都健康長寿医療センターは老年医学の黎明期より研究面で日本をリードしてきました。多くの精鋭が大学等に転出して活躍し、また大学からの人事交流も盛んに行われています。

AMED（日本医療研究開発機構）の重点疾患領域に、認知症・老年医学が挙げられ、基礎老化に関する研究プロジェクトとともに、発展が期待される領域です。今後の健康寿命を脅かす血管病、高齢者がん、認知症、フレイル／運動器、感覚器など、研究所の基礎／臨床／疫学研究領域と多く重なっています。生活習慣や生活習慣病のリスクに着目した予防方法の標準化や社会実装化、新たなリスク遺伝子、防御遺伝子の同定と応用、

フレイルのメカニズムの解明、バイオマーカーの開発、根本的な老化と睡眠、栄養、運動などの生理的なつながりの解明、免疫、腸管、筋肉、骨、脳の新しい臓器相関に着目したブレークスルーを目指した萌芽的研究など、多くの課題に HAIC（イノベーションセンター）を活用して病院の臨床研究との一層の連携を進め、果敢にチャレンジしていきます。皆様のご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。



お知らせ

YouTube チャンネルに第154回老年学・老年医学公開講座を近日中に公開予定です。ぜひご覧ください。アクセスは右側の QR コードをご参照ください。誌上レポートは P7 に掲載しています。



理事長退任のご挨拶

井藤 英喜

私は、40 年間は当センターで、7 年間は多摩北部医療センターで仕事をさせていただきました。両施設で楽しく充実した仕事をさせていただき、退任の日を迎えられましたことをうれしく思っています。

多摩北部医療センターでは公社化、当センターでは独立行政法人化、新施設への移転といろいろのことがありました。独立行政法人は、職員数の制約が少ない、組織改編が迅速にできるといったメリットがあり、研究所の運営にとってはよかったと思っています。

研究所の最近の研究の充実ぶりは目を見張るものがあります。研究所の数多くの成果は、より充実した高齢化社会を迎えるために大いに活用されるものと思っております。

高齢者には現在の医学では治療しがたい方も多くおられます。医療が無理だとわかったときにも、人間と

してこの人に何をしてあげられるのかということを考えていく必要があります。研究所の方々は今後そのようなことについても研究を進めていただきたいと思います。地域包括ケア体制を今後どのように進めていくか、医療制度、介護保険制度をどのように維持するか、高齢者の健康増進をどのように図っていくかなど、研究すべき課題は数多くあります。当センターが今後もさらにいい研究をし、わが国の、また世界の高齢者に貢献されることを期待しています。

長い間、ありがとうございました。



所内研究討論会レポート

5月13日（月）に第31回所内研究討論会が行われました。発表者より、当日の発表内容をご紹介します。

座長：神経画像研究チーム 研究員 多胡 哲郎 社会参加と地域保健研究チーム 研究員 桜井 良太

「RNA 結合タンパク質が形成するシグナルネットワークとがん、加齢性疾患への関わり」

発表者：老化機構研究チーム 研究員 高山 賢一

私たちの研究グループでは遺伝子の情報を伝達する RNA 結合タンパク質（RNA 分子と相互作用するタンパク質）の研究を行っています。RNA 結合タンパク質は遺伝子情報が伝達される際に様々な局面で重要な働きがなされています。我々はこれまでの研究でがん細胞内の悪性化に関連する重要なシグナルを制御する仕組みや認知症発症に関わる重要な遺伝子の発現を制御することなどを見いだしてきました。また近年、認知症などの加齢性疾患において脳などの組織に RNA 結合タンパク質が貯まる現象が原因として注目されています。細胞、動物を用いた実験、研究により病気の仕組みの解明、治療法の開発につながることが期待されており、我々も画期的な成果を目指し研究を続けています。



「多様化する日本の介護とこれからの介護者支援に関する研究」

発表者：福祉と生活ケア研究チーム 研究員 涌井 智子

我が国における介護の問題は、介護がより必要となる 75 才以上高齢者層に団塊世代が達する 2025 年頃に、より深刻になります。これを目前に控え、介護保険制度の導入以降、要介護高齢者を支える世帯構造や家族介護者の状況が大きく変わり、介護形態が多様化している現状を、国民生活基礎調査の結果に基づいて概説しました。加えて、家族が介護を担う場合には、様々な役割を担い、介護の負担を負うこととなりますが、これまでは日常における介護負担については明らかになっていませんでした。今回、「介護の見える化プロジェクト」から明らかになっ

た介護の「日毎変動」のストレスへの影響について考察し、これからの多様化した介護形態に対応した介護者支援方策の可能性についてご紹介しました。



第26回日本老年医学会 優秀論文賞

大都市圏における在宅医療患者の退院後30日以内の再入院に影響する医療施設要因

福祉と生活ケア研究チーム 研究員 光武 誠吾

第26回日本老年医学会において、「大都市圏における在宅医療患者の退院後30日以内の再入院に影響する医療施設要因」に関する発表で優秀論文賞を受賞しました。高齢の在宅医療患者にとって、退院直後の再入院は心身への負担や薬物有害事象の発生リスクを高めるため、予防策を検討することが重要です。本研究では、24時間対応できる在宅医療が提供されることが、退院直後の再入院を抑制する要因として含まれる可能性が考えられました。今後さらにその要因を解明し、退院直後の再入院に有効的な予防策を検討していきたいと考えています。

日本老年医学会 第1回 Young Investigator Award

高齢者の歩行機能低下と認知機能低下の関連に関する研究

社会参加と地域保健研究チーム 研究員 桜井 良太

第61回日本老年医学会において、私が行っている「高齢者の歩行機能低下と認知機能低下の関連に関する研究」の功績が評価され、第1回 Young Investigator Award を受賞しました。歩行機能と認知機能は自立した生活を営む上で極めて重要な要因です。私は様々な研究手法を用いて、この両者の機能低下が密接に関連していることを明らかにしました。今回の受賞を励みに、本研究をさらに発展させていきたいと思っています。

Geriatrics Gerontology International Best Article Award 2018

Oral function as an indexing parameter for mild cognitive impairment in older adults.

自立促進と精神保健研究チーム 非常勤研究員 渡邊 裕
(現北海道大学 大学院歯学研究院 准教授)

国際誌 Geriatrics Gerontology International で2018年に発表された論文の中から、私たちの論文「Oral function as an indexing parameter for mild cognitive impairment in older adults (高齢者の軽度認知機能障害の指標としての口腔機能)」が Best Article Award 2018 を受賞しました。本論文は、日本の地域高齢者5104名のデータを用いて、軽度の認知障害(Mild Cognitive Impairment: MCI※)該当者930名とMCI非該当者2669名に分類しMCIと口腔の状態(口腔衛生状態や口腔機能の低下など)の関連を明らかにしました。また、口腔の評価を中心とした、MCI判別のためのスクリーニング指標を開発しました。

※MCI (Mild Cognitive Impairment: 軽度認知障害): 本人および第三者(家族等)から認知機能低下に関する訴えがあり、認知機能は正常ではないが認知症の診断基準を満たしておらず、基本的な日常生活は保たれているが、複雑な日常生活機能の障害は軽度にとどまっている状態

日本神経学会 認知症疾患診療ガイドライン2017引用改変

学会開催報告

令和元年 6 月 6 日から 8 日までの 3 日間にわたり、東北の仙台国際センターにて老年学に関係する 7 つの学会（老年医学会、老年社会科学会、基礎老化学会、老年歯科医学会、老年精神医学会、ケアマネジメント学会、老年看護学会）の共催により第 31 回日本老年学会総会が開催されました。

第42回日本基礎老化学会大会を終えて

私は共催する基礎老化学会の第 42 回大会の大会長を務めました。今回、基礎老化学会のメインテーマは、「健康長寿社会の実現を目指した老化制御研究」と決めました。老年学会総会では、その時に注目が集まっている高齢者を取り巻く様々な問題や疾患についてのシンポジウムを多く企画し、問題解決の方策や根本的な原因が何かを議論します。基礎老化学会からは、「フレイル・サルコペニア・健康寿命」と「老化制御の可能性」という 2 つの合同シンポジウムを行いました。そして、多くの方々にご参加頂き、熱い議論を交わしました。また、合同ポスター発表では、老化機構研究チームの萬谷博研究副部長による演題「加齢による α -Klotho の減少と肺気腫との関連」が老年学会優秀ポスター賞を受賞しました。基礎老化学会の分科会でも多くの研究発表があり、その中でも老年病態研究チームの板倉陽子主任研究員による演題「細胞および個体老化に伴う細胞の品質保持に関わる糖鎖変化の解析」に対して基礎老化学会奨励賞を授与しました。研究所で行っている老化制御に向けた基礎研究を大いにアピールできた大会でした。

老化制御研究チーム 研究部長 石神 昭人



第34回日本老年精神医学会開催報告

自立促進と精神保健研究チーム 研究部長 栗田 圭一

2019 年 6 月 6 日～6 月 8 日に宮城県仙台市のトークネットホール仙台（仙台市民会館）で第 34 回日本老年精神医学会を開催いたしました。テーマは「希望と尊厳をもって暮らせる社会をめざして」。この言葉は認知症の当事者組織である日本認知症本人ワーキンググループ（JDWG）のスローガンです。大会 2 日目の朝にはこのタイトルで大会長講演をさせていただきました。また、その日の午前中に JDWG のメンバーと精神科医によるシンポジウムが行われ、午後には当センターの元理事長である松下正明先生と厚生労働省前老健局長の宮島俊彦先生が、それぞれ、「老年精神医学の歴史と未来」、「認知症基本法はどうあるべきか」というテーマで特別講演をされました。宮城県仙台市は私が精神医学を学んだ地です。この地で老年精神医学の未来について多くの人々の話を聞くことができたことは、私自身にとっても大切な思い出になりました。



第8回TOBIRA研究交流フォーラムの報告

健康長寿イノベーションセンター 研究開発ユニット 福島 成人

5 月 10 日、東京バイオマーカー・イノベーション技術研究組合（略称：TOBIRA）主催による第 8 回研究交流フォーラムが、御茶ノ水のソラシティカンファレンスセンターで開催されました。当センターからは、神経画像研究チーム豊原研究副部長による講演（題目：医療・医学研究を支える PET 薬剤の開発）を行いました。

また、自然科学系における研究成果の中から 10 件のポスター発表を行い、活発なディスカッションが行われました。

ブース展示においては、昨年度発足した健康長寿イノベーションセンター（HAIC）を紹介し、大学等研究機関や民間企業との交流を図りました。

今後も他の交流会等へ参加することで、センターの研究成果を多角的に情報発信するとともに、HAIC を通じて外部機関とのネットワークを着実に構築し、共同・受託研究等の産学公連携の推進や研究成果の実用化に繋げていきたいと思ひます。

海外学会参加報告

日韓合同シンポジウムに参加して

老化制御研究チーム 研究員 藤田 泰典

6月26日～28日に韓国のソウルで開催された日韓合同シンポジウムに参加しました。会場はソウル西部に位置する新村（シンチョン）にある延世（ヨンセ）大学で、広大なキャンパス内を正面玄関から美しく延びる並木道がとても印象的でした。韓国老化学会が主催の今回のシンポジウムは、2019年韓国老化学会国際シンポジウム（2019 Spring International Conference of the Korean Society for Gerontology）として開催されました。韓国、中国、日本、シンガポールなどから老化研究に携わる研究者が招待され、9つのシンポジウム（25演題）とポスタープレゼンテーション（59演題）が行われました。日本からは日本基礎老化学会会員の10名が出席し、うち7名がシンポジウムでの発表、私を含めた3名がポスター発表を行いました。筋肉、癌、骨、脳、免疫、代謝など多彩な発表内容と活発な討論に大変刺激を受けました。自分自身の老化研究を改めて熟考すると共に、日本の基礎老化研究の将来に思いを巡らせるととても良い機会となりました。このような機会を頂けたことに、カムサハムニダ！

国際姿勢歩行学会

(International Society for Posture and Gait Research: ISPGR)

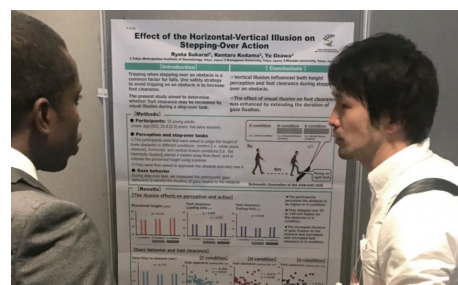
社会参加と地域保健研究チーム 研究員 桜井 良太

6月30日から7月4日にかけて、スコットランド・エジンバラで国際姿勢歩行学会（International Society for Posture and Gait Research: ISPGR）の年次大会が開催されました。ISPGRはヒトの姿勢制御と歩行に関する研究を主として扱っている学会であり、参加人数が300-400人規模のそれほど大きくない学会ですが、著名な姿勢・歩行の研究者が多く参加する学会です。2年に1回開催される学会で私は今回で3回目の参加です。

今回の学会では、「目の錯覚で、我々の動作も騙されるのか」というテーマで研究成果を発表してきました。我々は縦縞の物体を見ると、実際より物体を細く高く感じます。このような縦縞を障害物に張り付け、実験参加者に跨ぎ越してもらおうと、参加者は縦縞を貼り付けない場合に比べて足を高く上げるようになることが我々の研究から分かってきました。この研究は、幸い聴衆の興味を引き、多くの研究者と熱意溢れる議論を交わすことができ、大きな収穫を得ることができました。

エジンバラは街自体が世界遺産となっており、風情のある建物が多く立ち並んでいます。私も忙しい日程の間を見て意味もなく散歩に出ていました。公私ともに充実した学会となりました。

また朝のテレビドラマにより人気が出たスコッチウイスキーの本場であり、ウイスキーのテイスティングツアーが盛んに行われていました。



研究議論



エジンバラの歴史ある街並み

第154回老年学・老年医学公開講座レポート

老化機構研究チーム 研究員 今江 理恵子

5月29日（水）、練馬区文化センターにおいて第154回老年学・老年医学公開講座『今、筋肉が熱い!?～あなたの知らない筋肉の世界～』が開催されました。954名ものたくさんの方々にご参加いただき、活気あふれる講座となりました。石神研究部長の司会のもと、3つの講演が行われました。「知っておきたい筋肉のこと：基礎から疾患まで」（研究所 萬谷博研究副部長）では、筋肉は運動だけでなく熱産生や免疫、血流などにも重要であること、また筋疾患に関わる最新の研究を紹介しました。「運動不足解消で認知症予防 - 日々の生活で気を付けたいこと -」（研究所 桜井良太研究員）では、運動習慣のある人ほど認知症の発症リスクが低くなること、どのような運動が脳の健康維持に効果があるかについて紹介しました。「筋活で延ばす健康寿命 今からでも遅くない筋肉づくり」（順天堂大学大学院 町田修一教授）では、身体活動が寿命に及ぼす影響や、加齢で減少しやすい筋肉の種類とそれを維持するための運動法について紹介がありました。参加者の方々にとっては、健康な生活を送るために適切な運動習慣を身につけることの重要性を知る良い機会となったのではないのでしょうか。



質疑応答

Q. 足がつるのは何故ですか。

A. 「つる」とは筋肉が痙攣・収縮してバランスが取れていない状態ということです。運動した直後は筋肉がパンパンに張って、乳酸がたまり血行が悪くなります。血流が停滞してミネラルバランスが悪くなるとつりやすくなります。また冷えて血行が悪くなることも原因と考えられます。夜寝ている間につってしまう人は寝る前にマッサージをしたり、身体を温めるなど血液の循環を良くしてから寝ることを心掛けましょう。（萬谷研究副部長）

Q. 軽度認知症になったと自覚するポイントがありますか。

A. 過度に気にする必要はありませんが、主観的に物忘れが多くなってきた、他者からの指摘が多くなった、出てきて当然な単語が出てこない、日にちの感覚がおかしくなってきたなど日常生活に支障が出てくるレベルの一手前がMCIの症状に近いのではないかと思います。（桜井研究員）

Q. 白筋・赤筋は白身の魚や赤身の魚を摂取することで付きますか。

A. 白身の魚・赤身の魚を摂取しても特別に白筋や赤筋が付くことはありません。しかし筋肉をつくるためには栄養がとても重要です。空腹（血糖値が下がっている）状態で筋肉トレーニングをすると筋肉を余計に壊す恐れがありますので、空腹の状態で筋肉トレーニングはしないようにしましょう。筋力トレーニングをして、動物性たんぱく質を摂取する、これが筋肉をつくる上では重要となります。（町田教授）

令和元年度 科学研究費助成事業（科学研究費補助金及び学術研究助成基金助成金）の採択状況

所属研究チーム	氏名	研究種目	新規	研究課題
シニアフェロー	遠藤 玉夫	基盤研究(S)	☆	糖アルコールリン酸修飾のバイオロジー
老化脳神経科学	遠藤 昌吾	挑戦的研究(萌芽)	☆	活性酸素シグナルー毒性物質から脳内生理活性物質へのパラダイムシフトー
福祉と生活ケア	石崎 達郎	挑戦的研究(萌芽)	☆	学際的アプローチによるポリファーマシー発生機序の探求

※ ☆：新規採択者

※ 当センターにて応募・内定を得た研究者だけでなく、現在所属している研究者も対象。

※ 延長課題は含めない。

競争的資金の採択状況

令和元年7月現在

代表／分担	氏 名(所属)	研 究 課 題
令和元年度 厚生労働科学研究費補助金		
地域医療基盤開発推進研究事業		
○	石崎 達郎(福祉と生活ケア)	在宅および慢性期の医療機関で療養する患者の状態の包括的評価方法の確立のための研究
難治性疾患政策研究事業		
○	村山 繁雄(神経内科)	神経変性疾患領域における基盤的調査研究
○	村山 繁雄(神経内科)	プリオン病のサーベイランスと感染予防に関する調査研究
循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策総合研究事業		
☆	本川 佳子(自立促進と精神保健)	地域高齢者の市販弁当等の購買状況を踏まえた適切な食事の普及啓発のための研究
厚生労働科学特別研究事業		
○	石崎 達郎(福祉と生活ケア)	高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施推進のための後期高齢者の質問票活用に向けた研究
長寿科学政策研究事業		
○	栗田 主一(自立促進と精神保健)	アルツハイマー病患者に対する生活行為工程分析に基づいたリハビリテーション介入の標準化に関する研究
○	石崎 達郎(福祉と生活ケア)	介護保険事業(支援)計画に役立つ地域指標 ー全国介護レセプト等を用いてー
○	石崎 達郎(福祉と生活ケア)	エビデンスを踏まえた効果的な介護予防の実施に資する介護予防マニュアルの改訂のための研究
健康安全・危機管理対策総合研究事業		
☆	藤原 佳典(社会参加と地域保健)	包括的支援体制構築に向けた市町村保健センターと他分野の連携に関する研究
認知症政策研究事業		
☆	栗田 主一(自立促進と精神保健)	若年性認知症の人の生活実態調査と大都市における認知症の有病率及び生活実態調査
☆	栗田 主一(自立促進と精神保健)	独居認知症高齢者等が安全・安心な暮らしを送れる環境づくりのための研究
令和元年度 国立研究開発法人日本医療研究開発機構 (AMED)		
再生医療実用化研究事業		
○	金井 伸雄(HAIC 研究開発ユニット)	先天性食道閉鎖症術後の小児を対象とした自己上皮細胞シートによる再生治療の FIH 臨床研究
次世代治療・診断実現のための創薬基盤技術開発事業		
☆	萬谷 博(老化機構)	糖鎖利用による革新的創薬技術開発事業
次世代がん医療創生研究事業		
☆	井上 聡(老化機構)	がん悪性化を担う RNA 制御メカニズムの包括的解明と革新的創薬
難治性疾患実用化研究事業		
○	村山 繁雄(神経内科)	オミックス解析に基づく稀少難治性神経疾患の病態解明
○	村山 繁雄(神経内科)	ブレインバンク脳を用いたプロテノパチーの解析に基づくパーキンソン病修飾薬の研究開発
○	村山 繁雄(神経内科)	剖検脳・罹患組織を用いたマルチオミックス解析による神経変性タウオパチーの病態解明と創薬標的の同定
○	村山 繁雄(神経内科)	大脳皮質基底核変性症の細胞・動物モデルの研究
○	村山 繁雄(神経内科)	進行性核上性麻痺と関連タウオパチーの患者レジストリと試料レポジトリを活用した診療エビデンスの構築
○	萬谷 博(老化機構)	新規修飾リビトールリン酸の病態生理機能に着目した福山型筋ジストロフィーの発症機序の解明と治療法の開発
戦略的国際脳科学研究推進プログラム		
○	種井 善一(高齢者バイオリソースセンター)	双極性障害に対する体細胞変異の意義の解明と神経ゲノム病理学的手法の開発
革新的医療シーズ実用化研究事業		
○	新井 富生(病理診断科)	薬剤抵抗性の切除不能肺癌に対する核酸医薬 STNMO1 の超音波内視鏡ガイド下投与の第 I / II a 相臨床試験
長寿・障害総合研究事業 長寿科学研究開発事業		
○	増井 幸恵(福祉と生活ケア)	高齢者の自立度を測定する効果的調査票の開発と検証
○	平野 浩彦(歯科口腔外科)	地域高齢者のエンパワメントによるフレイル予防推進と健康長寿のまちづくり
長寿・障害総合研究事業 認知症研究開発事業		
☆	栗田 主一(自立促進と精神保健)	若年性認知症の有病率・生活実態把握と多元的データ共有システムの開発
○	石神 昭人(老化制御)	アポ E 遺伝子型と性差にかかわる認知症リスクを低減する食品関連因子の解明
○	石井 賢二(神経画像)	適時適切な医療・ケアを目指した、認知症の人等の全国的な情報登録・追跡を行う研究
○	石井 賢二(神経画像)	プレクリニカル期におけるアルツハイマー病に対する客観的画像診断・評価法の確立を目指す臨床研究
○	石井 賢二(神経画像)	若年性優性遺伝性アルツハイマー病に関する多元的臨床データ収集と共有化による効率的な病態解明
○	金 憲経(自立促進と精神保健)	適時・適切な医療・ケアを目指した、認知症の人等の全国的な情報登録・追跡を行う研究
○	荒木 厚(糖尿病・代謝・内分泌内科)	適時・適切な医療・ケアを目指した、認知症の人等の全国的な情報登録・追跡を行う研究
○	荒木 厚(糖尿病・代謝・内分泌内科)	高齢者 2 型糖尿病における認知症予防のための多因子介入研究 ーパイロット研究ー
○	鈴木 宏幸(社会参加と地域保健)	高齢者における聴覚障害と総合機能・認知機能の包括的評価：難聴補正による認知症予防を目指した研究
○	高橋 正時(耳鼻咽喉科)	高齢者における聴覚障害と総合機能・認知機能の包括的評価：難聴補正による認知症予防を目指した研究
循環器疾患・糖尿病等生活習慣病対策実用化研究事業		
○	荒木 厚(糖尿病・代謝・内分泌内科)	後期高齢者の ADL 維持・改善に着目した栄養療法の開発
革新的先端研究開発支援事業		
○	萬谷 博(老化機構)	機械受容応答を支える膜・糖鎖環境の解明と筋疾患治療への展開
脳科学研究戦略推進プログラム		
○	村山 繁雄(神経内科)	老化・認知症拠点の構築
○	田中 紀子(HAIC 研究開発ユニット)	老化・認知症拠点の構築

☆：代表、○：分担

老年学・老年医学公開講座 開催予定 手話通訳あり・事前申込不要・入場無料

第155回老年学・老年医学公開講座

『認知症、こうすれば予防できる!?!』

- 1 『毎日食べて認知症予防～何食べる？どう食べる？～』
国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター
NILS-LSA活用研究室 室長 大塚 礼
- 2 『運動実践による認知症予防への期待』
自立促進と精神保健研究チーム 研究員 大須賀 洋祐
- 3 『楽しみながらはじめる・つづける社会参加型認知症予防』
社会参加と地域保健研究チーム 研究員 鈴木 宏幸

日 時：令和元年10月2日（水）
13：15 から 16：00 まで（開場：12：45）
場 所：文京シビックホール大ホール
最寄り駅：東京メトロ丸ノ内線・南北線後楽園駅（5番出口直結）
都営地下鉄三田線・大江戸線春日駅
（文京シビックセンター連絡通路口直結）
JR中央・総武線水道橋駅東口（徒歩約13分）

主なマスコミ報道

2019.6～2019.8

副所長

新聞 省二

- 「親世代の健康を子世代が注意すべき点について」
（株）保健同人社「笑顔 2019年8月号」2019.8.10）

老化機構研究チーム

研究副部長 萬谷 博

- 「筋肉量減で基礎代謝が低下」
（世界日報「世界日報」2019.6.25）

老化制御研究チーム

研究部長 石神 昭人

- 「夏を乗り切るためのビタミン活用術」
（産経新聞社「タ刊フジ特別版」2019.7.9）

老化脳神経科学研究チーム

研究部長 堀田 晴美

- 「歩く速度と脳血流の関係について」
（NHK 総合「金のベンリ堂」2019.7.17）

社会参加と地域保健研究チーム

研究部長 藤原 佳典

- 「避けたい「交流難民」化」
（読売新聞社「読売新聞」2019.6.30）
- 「世代間交流が導く、持続可能な互助コミュニティ」
（株式会社 平凡社「CEL122号」2019.7.1）
- 「読み聞かせで心身共にイキイキ！～認知症・介護予防に繋がるボランティア」
（致知出版社「月刊「致知」8月号」2019.7.1）
- 「鎌田實の輝く人生の終い方～対談：第5回社会的役割に生きる」
（株式会社潮出版社「月刊「潮」2019年7月号」2019.7.6）

社会参加と地域保健研究チーム

研究部長 北村 明彦

- 「めざせ健康長寿 フレイルを予防しよう！」
（NHK Eテレ「あしたも晴れ！人生レシピ」2019.7.19）

社会参加と地域保健研究チーム

専門副部長 青柳 幸利

- 「ウォーキングで健康長寿」
（聖教新聞社「聖教新聞」2019.6.8）
- 「認知症と運動の関連について」
（NHK 総合「金のベンリ道」2019.7.17）

社会参加と地域保健研究チーム

研究員 鈴木 宏幸

- 「認知機能を評価するための映像作成」
（朝日放送テレビ「名医とつながる！たけしの家庭の医学」2019.6.29）

社会参加と地域保健研究チーム

研究員 桜井 良太

- 「適度な運動は脳の萎縮防ぐ」
（世界日報「世界日報」2019.7.9）

社会参加と地域保健研究チーム

非常勤研究員 成田 美紀

- 「ずっと元気にご長寿レシピ『夏の食欲アップメニュー』」
（NHK 出版「きょうの健康」2019.7.21）

自立促進と精神保健研究チーム

研究部長 平野 浩彦

- 「【Q年齢】に関するチェック方法について」
（TBS テレビ「この差って何ですか？」2019.7.16）



残暑の中でも虫の音があちらこちらから聞こえ出すと秋を感じます。秋といえば食欲の秋、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、行楽の秋など思い浮かべることは様々です。さんまや栗など食べ物は美味しいし、運動会や紅葉狩りなどの行事も各地で開催される楽しい季節です。遠出するのも良いですが、町の掲示板を見ると意外な面白い行事が近所で開催されていたりします。町の行事に参加して小さい秋を感じてみるのも一興かも知れません。

（ふえるまーた）



2019年9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

Twitter アドレス：<https://twitter.com/tmghig>

ホームページアドレス：https://www.tmghig.jp/J_TMIG/research/

無断複写・転載を禁ずる