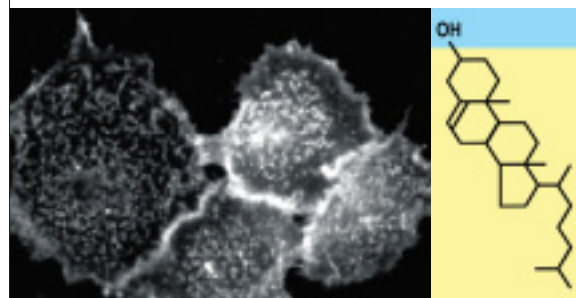




発行：東京都老人総合研究所

INDEX

- ちょっとQ&A** [コレステロールの大切な働き] ①
 - レポート** [公開講座] ③
 - トピックス** [シニア読み聞かせボランティアのあゆみ] ④
 - そこが知りたい** [社会調査って何だろう?] ⑥
- 主なマスコミ報道 ⑧
 編集後記 ⑨



膜脂質ドメイン(ラフト)の可視化。ラフトに局在するコレステロールが蛍光染色されて白く光って見える

コレステロールの構造式



コレステロールの大切な働き

ちょっとQ&A

生体膜機能研究グループリーダー 岩下 淑子

Q コレステロールは体に悪いといわれていますが本当にそうなのでしょうか？

コレステロールは動脈硬化と結びつけて語られることが多いため、「コレステロールは体によくない」とお考えの方もおられるかもしれません。しかし、コレステロールは本来私たちの体の必須成分で大切な働きをしているのです。

「コレステロールが高めなので注意しましょう」など、健康のバロメーターとして使われているコレステロールというのは、血液中（厳密には血清中）に含まれるコレステロールの量、すなわち「血清総コレステロール値」

のことで、血液検査で測定できます。日本人の血清総コレステロール値（コレステロール値と略す）の推移をみると、食生活の欧米化などに伴い、ここ20～30年の間にかなりの上昇がみられます。特に若い世代では、日本人のコレステロール値がすでに米国の同世代の値を追い越しているという指摘もあります。コレステロール値が高くなると、動脈硬化を原因とする心疾患や脳血管疾患で死亡する人が増え、結果として総死亡率も高くなることが多くの疫学調査で示されています。

しかし、コレステロール値は低ければ低いほどよいのかというと、そうではありません。コレステロール値が低い人では、脳出血のリスクが高く、ガンなどによる死亡率も高いといわれています。欧米や日本で行われた疫学調査では、「コレステロール値は高すぎず低すぎずが長生きである」という結果がいくつも報告されています。

Q コレステロールは体の中でどんな働きをしているのですか？

コレステロールはステロイド環という特徴的な構造をもつ脂質の一種で、その働きは大きく2つに分けられます(図1)。

その第1は、様々な生体物質の原料としての働きです。生体調節に欠かせない副腎皮質ホルモンや性ホルモンはコレステロールを原料として作られます。また、脂肪の

図1：コレステロ - ルは2面性をもつ物質



消化を助ける胆汁酸の原料にもなっていて、生命を維持するのになくてはならない成分といえます。

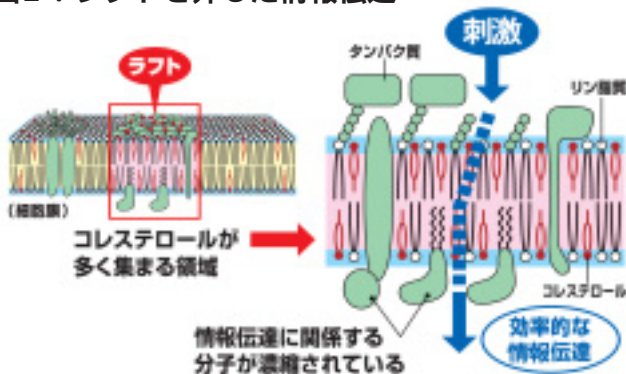
第2は、丈夫で機能的な細胞膜を作るという働きです。私たちの体は約60兆個の細胞からできており、コレステロールは細胞膜の成分として全身にくまなく分布しています。細胞膜は、外からの有害物質の侵入や中味の漏出を防ぐ丈夫な構造になっていますが、コレステロールはこの丈夫な構造を造るために必要不可欠な成分です。また、あまり知られていないことですが、細胞膜の機能的な面でもコレステロールは重要な成分となっています。つまり、細胞は細胞膜を介した情報伝達（細胞外の情報や内部に伝えたり、内部の情報を外部に伝えたりする）を行ってその機能を発揮しますが、コレステロールは情報伝達に都合の良い細胞膜を造る上で重要な役割を演じています。

血清中のコレステロールは、必要とされている組織に運搬されたり余ったものが集められて肝臓に運ばれたりする途中のもので、体全体のコレステロールの5～6%程度です。

Q コレステロールと情報伝達の間をもう少し詳しく教えてください

私たちの体を作っている細胞は、ホルモンなどによってその働きが調節されています。細胞膜にはこのホルモンなどの刺激を受け取ってそれを細胞内に伝えるという情報伝達の機能があり、そのための多種多様な仕組みが備わっています。この中には、コレステロールが重要な役割を担っている仕組みがあることが、最近の研究によってわかってきました。細胞膜は均一なものではなく、コレステロールが特定の脂質とともに高濃度に集まった微小な領域が膜のあちこちに点在しています（図2）。この微小領域は「ラフト」(raft =いかだ)と呼ばれており、情報伝達に関わるタンパク質が数多く集まっています。情報伝達に必要なタンパク質がラフトに集まることによって連携プレーが円滑に進み、ホルモンなどの刺

図2：ラフトを介した情報伝達

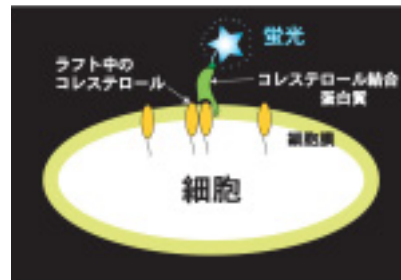


激が細胞内に効率良く伝わると考えられています。細胞膜のコレステロールを減らすとラフトが形成されにくくなることから、コレステロールは刺激の受容・伝達に関係する分子を集める足場になっているものと考えられます。

Q ラフトの働きは生理機能や病気とどのように関係していますか

ラフトを介した情報伝達の仕組みは全ての細胞に備わっており、この仕組みに何らかの不具合が生ずれば細胞や臓器の機能低下が起こったり、病気の発症に繋がると考えられています。例えば、歳をとるにしたがってウイルスや細菌等に対する抵抗力、即ち免疫機能が低下しますが、これにはリンパ球でのラフトの働きの変化が関係しているのではないかと考えられています。ラフトと病気との関係では、まだ詳しいことは分かっていませんが、癌、糖尿病、動脈硬化等の発症にもラフトの機能障害が関係することが示唆されています。また、アルツハイマー病の原因物質とされているアミロイド タンパク質の生成や、それが神経毒性をもつ形へ変換される際にラフトが関係すると言われており、ラフトに於けるコレステロールの役割が注目されています。

図3：ラフトに存在するコレステロールの可視化



蛍光等で標識したコレステロール結合タンパク質（ラフトに存在するコレステロールを見分けて結合する）を利用して、ラフトがどこにあるのかを視覚的に捉えることができます。

このように、コレステロールは大変重要な働きをしているのですが、その反面、重要な働きをしていなければいけません。私たちはラフトにおけるコレステロールの役割や病気との関係を詳しく調べるために、ラフトに存在するコレステロールだけを選んで結合する解析ツール（道具、試薬）を開発し、目印をつける（可視化する）ことに成功しました（図3、表紙写真）。

これまでもコレステロールに目印をつける試薬はありましたが、ラフトに存在するコレステロールのみを識別する試薬はありませんでした。この試薬の開発によって、ラフトに於けるコレステロールの機能や病気との関係など、全く新しい視点からの解析が可能となり、その成果が期待されています。



レポート

公開講座

「第77回老年学公開講座」

「おっと危ない！安全・快適ライフの秘けつ」を9月17日（金）にタワーホール船堀大ホールにて開催しました（江戸川区との共催）。身近な生活に潜む思わぬ危険を上手に回避して安全で快適に暮らそう、という講演会です。老人研の高橋龍太郎 介護・生活基盤研究グループリーダーが「入浴中体にどんなことが起きるのか」を講演。つぎに地元江戸川区の公衆浴場組合の岡部利定氏が「公衆浴場で体も心もすっきり」、東北文化学園大学の芳賀博教授が「今後の街づくりと転倒予防への地域活動」として実際の活動を紹介。最後に東京都立保健科学大学の橋本美芽助教授が「転ばぬ先の杖-家の中で出来る工夫と配慮-」を講演。会場から直接の質問は、法整備の問題から具体的なすまいの工夫まで幅広いものでした。



会場から直接の質問は、法整備の問題から具体的なすまいの工夫まで幅広いものでした。

「介護予防講演会」

『地域ですすめる 介護予防大作戦!』を豊島区公会堂にて10月22日（金）に開催しました（豊島区との共催）。老人研の大淵修一 介護予防緊急対策室長の熱のこもった基調講演「介護予防のまちづくり」に続き、地域に密着した活動を行っている3人のパネラーを迎えてパネルディスカッションを行いました（「痴呆は怖く

ない!」豊島区 元気！ながさきの会副代表 伊藤登氏、「男の料理教室で介護予防!」世田谷区 ミニディ「おとこの台所」代表 小竹智久氏、地域ですすめる介護予防「としま・おたっしや21から痴呆予防まで」豊島区西部保健福祉センター所長 小林サチエ氏）。天候にも恵まれ772名の参加がありました。

「第78回老年学公開講座」

「知らなかった！筋肉の不思議 -中高年からの暮らしに活かす筋トレ-」を10月28日（木）に江戸東京博物館ホールにて開催しました（墨田区との共催）。筋肉のしくみと筋肉の病気について知った上で科学的な筋トレを実践し、いつまでも健康にいきいき暮らそう、という内容です。秋晴れの中、満員の聴衆を迎えての講演は、松村喜一郎 帝京大学医学部神経内科助教授「知ってビックリ！筋肉のしくみ」、老人研 遠藤玉夫 糖蛋白質研究グループリーダー「知らなかった！筋肉の病気」、引き続き、老人研介護予防緊急対策室の島田裕之が「実践！誰でもできるらくらく筋トレ法」を実技を交えて話しました。会場いっぱいの聴衆は「イチ、ニイ、サン、シ！」と声を出しながら、筋トレを実際に体験しました。



第59回日本体力医学会大会 若手優秀奨励賞を受賞して

ポジトロン医学研究グループ 水野 正樹

“心筋および骨格筋におけるアデノシンA_{2A}受容体に及ぼす持続的トレーニングの影響：PET研究”が、第59回日本体力医学会大会において若手優秀奨励賞を受賞しました。アデノシンA_{2A}受容体は、心筋における虚血耐性の獲得や骨格筋における代謝調節など様々な生理機能に関与することが報告されています。近年、生活習慣病の予防策として身体運動の重要性が叫ばれていますが、アデノシンA_{2A}受容体に及ぼす身体運動トレーニングの影響については明らかにされていませんでした。今回、私達は心筋および骨格筋におけるアデノシンA_{2A}受容体の分布をポジトロンCTで定量し、身体トレーニングの効果を世界に先駆けて検証しました。その結果、骨格筋におけるアデノシンA_{2A}受容体が身体運動トレーニングにより増加する可能性が示唆されました。このことは、生活習慣病等に対する臨床研究等に有益な知見となるものと考えられます。

（研究生、早稲田大学大学院 人間科学研究科 健康科学専攻 博士過程3年）

表彰

介護予防緊急対策室 最近の活動

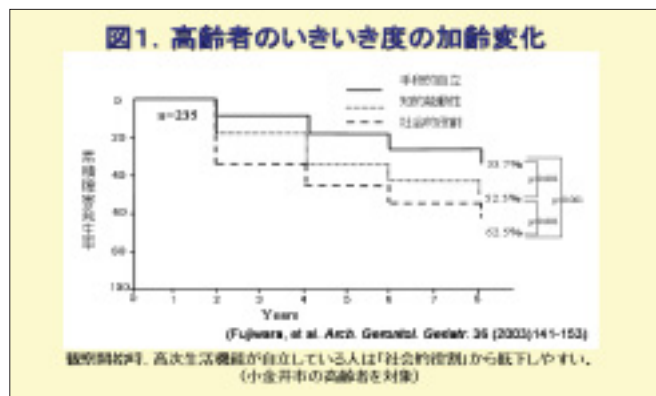
- 9月 6日 特別区厚生部長会
- 9月 7日 目黒区介護予防講演会
- 9月21日 静岡県介護予防技術研修会（高齢者筋力向上トレーニング事業）講演
- 9月21・28日 担当者・実践指導者対象
地域型痴呆予防プログラム研修
- 9月24日 台東区介護予防教室講演
- 9月28日 中野区民生児童委員研修会講演
- 9月29日 九州ブロック保健師等研修会講演
- 10月 1日 豊田市転倒予防講演会
- 10月 8日 日本理学療法士協会第39回全国研修会講演
- 10月13日 住宅&福祉バリアフリーセミナー講演
- 10月14日 ケアマネージャー研修会講演
- 10月15日 長浜市坂田郡介護保険協議会講演
- 10月15日 世田谷区玉川地域「若さを保つ筋力トレーニング」講演
- 10月15日 世田谷区下馬出張所地区健康教室講演
- 10月18日 担当者・実践指導者対象 尿失禁予防プログラム研修
- 10月22日 豊島公会堂介護予防講演会「地域ですすめる介護予防大作戦！」
- 10月27日 担当者・実践指導者対象 おたっしや料理教室研
- 10月27日 墨田区健康づくりシニアリーダー養成講座講演
- 10月27日 江戸川区介護予防講演会
- 10月30日 全国高齢者ケア協会ミニ研究集会講演

「シニア読み聞かせボランティア」のあゆみ

地域保健研究グループ 藤原 佳典

シニアボランティア研究を開始した背景

高齢者のサクセスフル・エイジング（健やかな老い）を推進する上で、社会参加の重要性が提唱されてきました。近年では特に高齢者によるレクリエーションやボランティア活動を通じた「生きがいづくり」が注目され、広義の介護予防事業の一環としても全国各地で多彩なプログラムが展開されています。しかし、高齢者の社会活動の有効性や科学的根拠に基づいた活動プログラムのあり方については未だ十

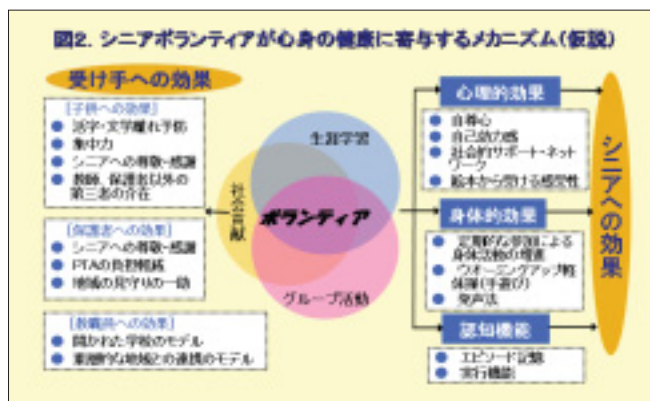


分に検証されていません。私たちはこれまで行ってきた地域高齢者の追跡研究を通じて、生き生きとした毎日を過ごすのに必要な能力のなかで、社会的な役割や知的能動性（状況対応、余暇活動など）を維持することが最も困難であり、その低下が手段的自立（家事、金銭管理などの能力）を阻害する予知因子（まえぶれ）であることを報告しました（図1）。そこで、私たちは今年の6月から社会的役割と知的能動性を継続的に要求するような知的ボランティア活動を介入手段とする研究を開始しました。今回はその研究デザインと評価の視点を紹介します。

米国の先進モデルを応用して導入

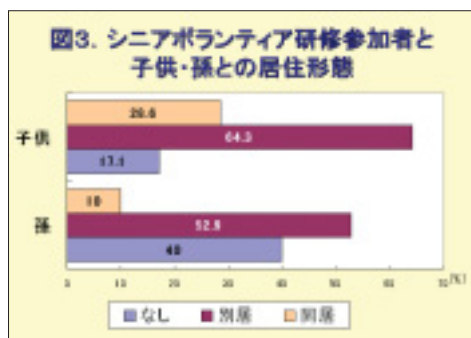
介入のコンセプトは世代間交流としました。最近、子どもを取り巻くさまざまな社会問題に危機感を感じる高齢者が少なくないと考えたからです。そのモデルは既に米国において推進されている

「高齢者による学校ボランティア（Experience Corps®）」です。同事業は貧困地域の小学校・幼稚園で子供に対して授業中に読み書き、計算のサポートをしたり、図書管理を行うものです。パイロット研究は1994年より全米5市において開始され、1999年よりBaltimore市内の6つの公立小学校にお

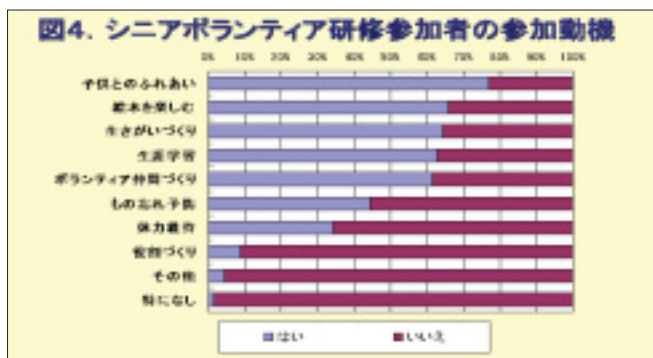


いて対照群を設けた150名規模の介入研究が進められており、ボランティアおよび児童への心身への好影響が報告されています。私は昨年、そのプログラムや介入効果の評価について主任研究者のLinda Fried 教授（ジョーンズ・ホプキンス大学加齢・健康研究所）のもとで研究しました。私たちはこれらの学校ボランティアをわが国に应用する際に、総合学習や朝の読書時間等を利用した高齢者による絵本の「読み聞かせ」をメインプログラムとしました。

私たちの仮説は「ボランティアによって社会貢献（生産活動）+生涯学習+グループ活動の三要素が高まり、楽しみながら認知・心理機能および身体機能を維持・改善できる」というものです（図2）。対象地域として都市部（東京都中央区）、住宅地（川崎市多摩区）、地方小都市（滋賀県長浜市）を選び、一般公募で集まった60歳以上のシニア計70名にまずベースライン健診



区）、地方小都市（滋賀県長浜市）を選び、一般公募で集まった60歳以上のシニア計70名にまずベースライン健診



(心と生活のアンケート(図3、図4)、物忘れ検査、健康診断、体力測定、一部に脳画像検査など)を行いました。その後、7月から3ヶ月間(週1回2時間)のボランティア養成セミナーを受けていただいています。セミナーの内容は優良な絵本の選び方の学習を中心として、シニアにおけるボランティア、世代間交流やグループ活動の意義、子供をとりまく現状と課題そして、ベースライン健診の結果にもとづく健康学習と多彩なプログラムを盛りこみ生涯学習として位置づけました。絵本の世界は実に深いものです。地元の図書館、読み聞かせの専門家や先輩ボランティアの指導により膨大な児童図書の中から優良かつシニアならではの「味」が出せそうな作品を吟味し、読み合わせを行いました(図5)。セミナー後半ではデビュー先の学校を想定し6~10人単位のグループワークに移りました。小学校、幼稚園、児童館(以降、受け入れ施設と呼びます)へ視察に行き、職員から今後活動を行う上でのルール等について学びデビューに備えています。

ボランティア活動の多面的な効果の評価と今後の展開

10月以降、グループ別に受け入れ施設への訪問を始めます。「読み聞かせ」の方法は受け入れ施設や子供のレベルに合わせていろいろですが、例えば幼稚園児1クラス(20人程度)を前に実演する場合は、グループ全体で30分の時間をもらい、手遊びから始まり、一人1冊ずつ計3,4冊読んで、手遊びで終わるといったプログラムが一般的です。これまでの世代交流プログラムは年に1、2回程度のイベント的なものが多く見受けられますが、本研究ではシニアと子供が定期的かつ頻りに接触を持つことが双方にとって最も重要と考えます。従って、週1回の実演とそれ以外にも図書室など施設内のスペースを拠点としてボランティア間の準備や打ち合わせ、子供への図書の貸し出しのサポートを行うなど積極的な活動を促しております(図6)。活動開始後、6ヶ月ごとにフォローアップ健診に

よる評価を行う予定です。その際、比較対照群としてボランティアの友人で趣味サークルや他のボランティア活動を行っている方などを設定しています(現在、約70名登録中)。

一方、教育現場から見たボランティア活動の効果を評価するために、子供、保護者、教職員に対するアンケートを予定しています。そこでは、高齢者についての一般的なイメージ、PTAなど先行する学校ボランティア団体との違いなどについてたずねます。

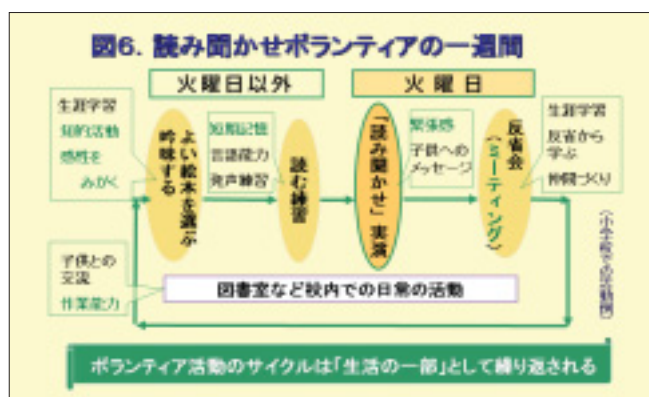
現在、教育現場は多様な課題とニーズを抱えています。学校から「読み聞かせ」活動以外に学級サポートや安全パトロールを希望される場合も少なくありません。こうした課題は子育て期を卒業して久しいシニアからするとその多くが「目からウロコ」の体験であり、



図5: 「読み聞かせ」実地トレーニング風景(2004/9/1)「50年ぶりに宿題が出て、夏休みは図書館通いだよ」と照れるシニアも。知らず知らずのうちにエピソード記憶のトレーニングにもなるのでは?

教職員らとその解決策を探っていくこと自体が質の高い「生涯学習」に他なりません。「読み聞かせ」活動は導入であり、子供をとりまく様々な問題に対処しうるような活動へと広がること

が予想されます。われわれの人生の目標は「寝たきりにならない」ことではありません。well-being(幸福)を追求することです。「シニアが地域社会への貢献という崇高な目標に向かって、自らを磨き続ける、その結果、長く健康を獲得することが出来た」 当たり前のようですが、この仮説はこれまで一部のスーパーシニアのエピソードとしてしか認識されてきませんでした。私達はこの当たり前ながらも、最も本質的な仮説を学術的に実証していければと願います。



そこが知りたい

社会調査って何だろう? ●

- 訪問面接調査について -

疫学・福祉・政策研究グループ 杉原 陽子

老年学の研究はとても幅広いもので、社会科学系の研究グループでは、実験室の中で行う研究だけでなく、「社会調査」と呼ばれる調査方法を用いて研究を行っています。老人研では老人研ニュースや公開講座などで研究成果を公開しているので、研究成果を目にすることはあっても、研究方法についてはご存じない方が多いのではないのでしょうか。今回から3回に渡って「社会調査とは何か」というテーマで、実験室の外で行われている様々な研究方法についてお話しをしたいと思います。1回目は、訪問面接調査についてです。

1. 社会調査の種類

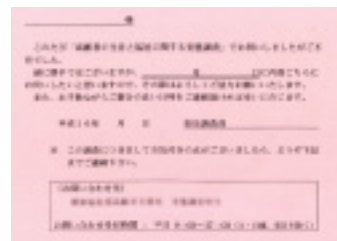
社会調査とは、人々の意識や行動などの社会的、文化的事象を科学的に把握するための方法です。社会調査を調査方法によって分類すると、対象者の考え方や行動などを調査者が観察する「観察調査」、調査者が対象者と面接して情報を得る「面接調査」、調査票（質問紙）を対象者に渡して対象者が書いた回答を情報として得る「自記式調査」の3種類に大別されます。調査対象者や調査内容、予算などによって適切な調査方法は異なりますが、伝統的には面接調査が最も高く評価されています。面接調査には、対象者の自宅等を訪問して調査する「訪問面接調査」、面接会場に集まってもらって調査する「集団面接調査」などがあります。今回は、高齢者、特に虚弱な高齢者に対して行われることが多い訪問面接調査について簡単に紹介します。

社会調査の7つ道具
協力依頼状

「観察調査」、調査者が対象者と面接して情報を得る「面接調査」、調査票（質問紙）を対象者に渡して対象者が書いた回答を情報として得る「自記式調査」の3種類に大別されます。調査対象者や調査内容、予算などによって適切な調査方法は異なりますが、伝統的には面接調査が最も高く評価されています。面接調査には、対象者の自宅等を訪問して調査する「訪問面接調査」、面接会場に集まってもらって調査する「集団面接調査」などがあります。今回は、高齢者、特に虚弱な高齢者に対して行われることが多い訪問面接調査について簡単に紹介します。

真偽を確認できるといった長所があります。特に訪問面接調査は、集団面接調査や自記式調査などでは協力を得にくい対象者（面接会場に出かけることや調査票の読み書きが困難な人など）からも協力を得やすいという利点があるため、高齢者に対する調査では良く用いられます。

しかし、調査費用がかさむ、調査員の技量に大きく左右される、調査員による捏造が生じ得るなどの短所があります。近年では、他人が家に来ることを嫌う人が増えていることや調査員の身の安全に関する懸念もあります。また、調査員が対象者と対面できれば、直に調査の趣旨を説明できるので比較的協力を得やすいのですが、玄関を開けないでインターフォンで対応する家庭が最近は多いため、説明も十分にできないまま門前払いされるケースが増えています。



社会調査の7つ道具
不在連絡票

2. 訪問面接調査の長所と短所

面接調査は、回答者が対象者本人であるかどうかを確認しやすい、回答形式が複雑であっても調査者の意図を理解してもらいやすい、長い調査にも比較的対応できる、記入漏れや誤記入が少ない、調査票の回収率が高い、関連する他の質問との照合により回答の



社会調査の7つ道具
地図・筆記用具

3. 対象の選定

地域住民を対象とする社会調査では、住民基本台帳や選挙人名簿などの台帳から対象者を無作為に抽出する手法が一般的です。無作為抽出法にも種々の方法がありますが、訪問面接調査では、調査効率を考慮して「層化無作為多段階抽出法」がよく用いられます。抽出台帳から単純に無作為抽出をしたのでは対象者が広域に散らばってしまい、ある対象者宅から次の対象者宅に調査員が移動するのに時間がかかってしまいます。そのため調査効率が悪く、交通費など調査費用も多く要します。そこで移動時間を短くするために、まず、

調査区域（例えば投票区、町丁目など）を無作為に抽出し、その範囲内から対象者を抽出するという段階的な抽出法を訪問面接調査では用います。

4. 訪問面接調査の流れと実施上の注意点

典型的な訪問面接調査の流れは、以下のようになります。

- (1) 対象者の自宅に調査への協力依頼状を調査の数日前に届くよう事前に郵送しておく。
- (2) 調査員は指定された日に対象者宅を訪問し、調査の趣旨を説明して協力を依頼する。
- (3) 調査への了解が得られたら、面接を開始する。他の人が同席すると調査対象者の回答に影響する恐れがあるため、調査員と対象者の一対一の面接が望ましい。
- (4) 調査員は調査票に従って質問を読み上げる。
- (5) 質問に対する回答の選択肢がある場合は、それをリストにした回答票を対象者に見せて、該当する回答を選んでもらう。質問によっては、回答票を用いずに自由に意見を述べてもらう場合もある。
- (6) 調査員は、対象者の回答をそのまま調査票に記入する。
- (7) 全部の質問が終了したら、お礼を述べて謝礼品を渡す。



社会調査の7つ道具
調査票

調査の実施に際しては、回答率を高め、正しい回答を得るために、次のような工夫をしています。まず、調査協力を得るために非常に重要な役割を担うのが事前の「協力依頼状」です。協力依頼状には、調査主体、調査の意義や目的、調査方法、結果の報告予定などと



社会調査の7つ道具
回答票

対象者に選ばれた経緯、秘密保持の約束、訪問予定と連絡先などをわかりやすく記します。調査期間中は、常に電話の問い合わせに対応できるようにしておかなければなりません。特に重要なのは、この調査が政策上あるいは学術上、必要不可欠であり、対象者の協力を必要としていることを切実に訴えることです。しかし、あまり詳しく調査目的を記載すると回

答に影響を及ぼす可能性もあるため、大雑把な記述にとどめる場合もあります。新聞や白書等に調査結果が掲載されたことがある場合はそのコピーを同封したり、公的な機関から研究助成を受けている場合はそれを記載する方が、対象者の信頼感が増し、協力を得やすくなります。



社会調査の7つ道具
謝品

次に、訪問する際の留意点ですが、事前に依頼状を出しているの、人によっては（特に高齢者の場合）朝から調査員の訪問を待っていることがあります。そのため、できるだけ調査初日の朝から一通り訪問するようにします。対象者が留守の場合は、訪問したことがわかるように、今後の訪問予定や調査者の連絡先などを書いたメモ（不在連絡票）を残しておきます。不在の場合でも、できるだけ回数多く（日にちと時間帯を変えて最低3回）訪問します。勤め人、学生、高齢者など対象者の属性によって家にいる時間帯が異なるので、最適な訪問計画を立てなければなりません。高齢者の場合、午前中は通院で不在という人もいるため午後の方が在宅率は高いのですが、高齢者に人気のあるテレビ番組の時間帯は嫌がられることもあるようです。対象者の希望によっては、農繁期には自宅ではなく田畑で、勤め人の場合は会社の近くに出向いて調査を行う場合もあります。

面接調査で正しい回答を得るために最も重要なのは、ラポール（調査員と対象者との友好的な人間関係）を作ることです。相手に不快感や不信感を持たせてしまうと正しい回答は望めません。相手を緊張させることも避けなければなりません。対象者が言ったことを再度繰り返すことによって、相手の話を理解していること、相手の話に価値があることを示すようにするのは、ラポールを形成するためのコツのひとつです。



社会調査の7つ道具
笑顔

調査以外の話を語り始める対象者も少なくありませんが、ある程度その話に付き合うこともラポールを作るために必要です。そのために、30分で終わる調査が2時間くらいになる場合もよくあります。時として対象者に泣かれてしまう場面もありますが、このように対象者と直接触れ合い、本音を聞くことができることこそが、訪問面接調査の醍醐味と言えるでしょう。

老年学公開講座

入場無料

第79回

日時：平成16年11月15日(月) 13:15~16:30
 場所：北とぴあ さくらホール(定員1300名)
 JR京浜東北線 王子駅北口下車
 東京メトロ南北線 王子駅(5番出口)
 都電荒川線 王子駅前下車 いずれも徒歩2分

「めざせ介護予防! 2004
 - 健康で自立した老いの秘訣 -」

共催：北区

介護予防講演会

日時：平成17年1月21日(金) 13:00~16:30(予定)
 場所：府中の森芸術劇場どりーむホール(定員2000名)
 京王線東府中駅北口下車徒歩6分
 JR中央線武蔵小金井駅北口下車8番乗り場より
 バスで約20分(南口下車タクシーで約15分)

「元気一番!地域でとりくむ介護予防」(予定)

共催：府中市

事前申し込み不要 手話通訳を同時に行います

主なマスコミ報道

(H.16.5.14~H.16.10.23)

介護予防緊急対策室長 大淵 修一

「老年学のすすめ(52)介護予防の今 いつまでもイキイキ生活「元気な体をつくる『介護予防』」(「シルバ-新報」H.16.5.14)

「老化を予防する体操」(毎日新聞 H.16.9.12)

「元気に老いよう 3 老年症候群」(河北新聞 H.16.9.17)

痴呆介入研究グループリーダー 本間 昭

「診察室」今から痴呆に備える(「日経ビジネス」7月12日号)

地域保健研究グループ 熊谷 修

「高齢期の低栄養にご注意」(公明新聞 H.16.9.2)

疫学・福祉・政策研究グループ 副所長 鈴木 隆雄

「老化に挑む2 寿命はもっと延びる」(H.16.9.19 21:00~ NHKスペシャル)(監修)

「健康長寿実現の秘けつは」(日本経済新聞 H.16.9.12)

「生活ほっとモーニング『転倒予防 骨と筋肉を強化する生活術』」(NHK H.16.10.5 8:35~9:25)

痴呆介入研究グループ 権藤 恭之

「健康ライフ-百寿の条件」(赤旗日曜版 H.16.9.12)

分子老化研究グループリーダー 白澤 卓二

「老化に挑む2 寿命はもっと延びる」(H.16.9.19 21:00~ NHKスペシャル)

「治療医学から予防医学へ 高齢者の自立に運動と栄養が重要」(「厚生福祉」9月24日(金)号)

「スター高橋ドッキリ「マル秘」報告 1 寿命はどうやって決まるの、2 体の部分で一番長生きするのはどこ、3 寿命遺伝子とは、4 研究の内容と今後について」(KBCラジオ 直接電話で回答 H.16.10.6 11:00~)

高齢者の臓器と組織の研究グループリーダー 田久保 海誉

「内臓&メンタルも元気でいこう いつまでも若い内臓でいたい。大切なのは予備力だ!」(「Tarzan」427号 9月20日発行)

介護・生活基盤研究グループリーダー 高橋 龍太郎

「漢太のうきうきラジオ 低栄養リスク状態の高齢者について」(H.16.9.28 14:00~)

地域保健研究グループ 藤原 佳典

「首都圏ニュース 読み聞かせボランティアの活動紹介」(NHK H.16.10.1 18:10~19:00)

介護・生活基盤研究グループ 北川 博巳

「特報首都圏 シニア世代をねらえ~中高年のテレビゲーム事情」(NHK H.16.10.15 19:30~19:55)

広報・普及担当

「おはよう日本 ニュース 介護予防講演会の様子」(H.16.10.23 6:50)

編集後記

今年のノーベル生理学賞は嗅覚の研究者に贈られた。鼻から入ってくるにおいの分子を受容体が受け止め、脳へ信号を伝える。この信号の強弱パターンによって、人は約1万種類ものにおいを識別するのだという。甘美な匂い、不快な臭い、においは人々の生活に潤いを与え、時には生命の危険を察知させてくれる。においは記憶からも呼び出される。収穫の秋。焚き火や松茸。イメージするだけでその香りが漂って来そうである。加齢による筋肉の衰えに対しては筋肉トレーニングがあるように、感覚や感性の衰えに対しては回想法やイメージトレーニングが有効かもしれない。生涯大切にしたい身と心。五感と感性もそのひとつである。 束の間の詩人



平成16年11月発行

編集・発行：(財)東京都高齢者研究・福祉振興財団 東京都老人総合研究所 広報委員会内「老人研情報」編集委員会
 〒173-0015 板橋区栄町35-2 Tel. 03-3964-3241(内線3151) Fax. 03-3579-4776

印刷：シンソー印刷 株式会社

ホームページアドレス：http://www.tmig.or.jp



古紙配合率100%再生紙を使用しています