



発行：東京都老人総合研究所

**INDEX**

- ちょっとQ&A** [認知症の発症を遅らせるための普及活動をしています] ①
- レポート** [公開講座] ②
- トピックス** [アンチ・エイジング研究の主役、ミトコンドリア] ⑤
- [グループ研究外部事後評価について] ⑦
- 主なマスコミ報道 ⑧



研究進行管理報告会(11/2) 発表風景

丸山副所長



## 認知症の発症を遅らせるための普及活動をしています

**ちょっとQ&A** 東京都老人総合研究所 認知症予防対策室 研究員 宇良千秋

### Q どうしたら認知症予防が可能なのですか？

認知症になると、記憶力や注意力、判断力、計画力、抽象的な思考などの認知的な機能に障害が生じ、人によっては、妄想や幻覚、不安、睡眠障害、異食、徘徊、暴力などの行動的な障害を伴うことがあります。東京都の調査によれば、65歳以上の在宅高齢者における認知症の有病率は4.1%ですから、全体ではそれほど多くないと思われるかもしれませんが、しかし、年齢別にみてもみると、75歳を過ぎたあたりから増え始め、85歳以上になると5人に1人が認知症という割合になり、加齢とともに有病率が急激に増えることがわかります(図1参照)。

認知症を引き起こす疾患は様々ですが、もっとも多いのがアルツハイマー型認知症です。残念ながら、アルツハイマー型認知症の原因はまだすべては特定されていませんが、日進月歩で研究が進んでおり、いくつかの仮説が出てきています。その中で、もっとも有力な説がアミロイド仮説です。アミロイド仮説では、脳の神経細胞で作られるタンパク質(アミロイド前駆体タンパク質)が切断され、その断片(アミロイドタンパク質)が互いにくっついて脳内に蓄積することでアミロイド斑(老人斑)が作られ、周囲の神経細胞を

死滅させると考えられています。アルツハイマー型認知症の方の死後に脳を解剖してみると、このアミロイド斑が脳にたくさん沈着しているのです。実は、アミロイド斑の沈着はアルツハイマー型認知症が発症する数十年前から始まっており、健康な人の脳内でもみられる現象なのです。したがって、いかにアミロイド斑の沈着のスピードを遅らせることができるかが、認知症の発症や進行を遅らせる鍵になると考えられます。

ここ数年の大規模な疫学調査では、高齢者を追跡調査して認知症を発症した人と発症しなかった人の違いを検

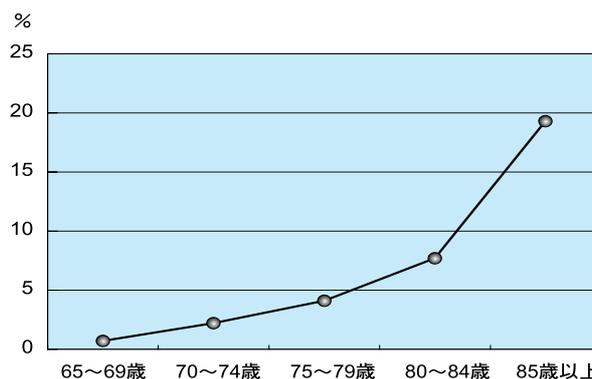


図1 年齢階級別の認知症有病率(東京都福祉局、1996年)

討した結果から、アルツハイマー型認知症の発症に影響する要因は、遺伝的な因子よりもむしろ、食事や運動、知的活動などの環境的な因子が大きく関係していることがわかってきています。また、認知症になる前に最初に落ちる機能（エピソード記憶、注意分割、計画力）を集中的に鍛えることで、神経のネットワークを強化し、認知症に対抗できる脳の機能を保てるのではないかとという可能性も出てきました。

将来認知症になる可能性の高い人、いわゆる認知症予備群は「加齢関連認知低下（AACD：Aging-associated Cognitive Decline）」と呼ばれており、地域高齢者の2割から3割を占めていることが分かっています。このような認知症予防の対象となる人の多さは、医療や福祉、保健分野の専門的スタッフがプログラムを行うような「医療モデル」だけで対処できる数ではありません。また、費用対効果を考えた場合でも、住民が認知症予防の方法を学んで主体的に地域に広めていく「地域モデル」が、望ましい認知症予防活動のモデルであると考えられます。そこで、東京都老人総合研究所では、豊島区や世田谷区を研究フィールドにして、住民が主体となって地域で活動を広めていく「地域型認知症予防プログラム」のノウハウを開発してきました。このノウハウの普及に力点を置いて活動するのが、私たち認知症予防対策室の役割です。

## 地域型認知症予防プログラムとはどのようなプログラムですか？

地域型認知症予防プログラムでは、認知症を予防したいという目的をもった高齢者が8名前後の小グループで、ウォーキングと知的活動の習慣化をめざします。ウォーキングをすることによって脳の血流や代謝を良くし、知的活動をすることによってエピソード記憶、注意分割機能、計画力を鍛えて認知症に対抗する強い脳を作るといったのが活動の目的です。

ウォーキングプログラムでは、歩数計で毎日の生活歩数をカレンダーに記録することから始めます。そうするとどんな時に歩数が多いのか、今後どうすれば歩数が増やせそうか、ということに自分自身で気がつくことができます。また、歩数の目標を宣言書に書いたり、目標が達成した時の自分へのご褒美を用意したりすることで自己強化をします。このようなカレンダーへの記録や宣言書、自分へのご褒美といったものは、ウォーキングの習慣化という行動変容を容易にするための仕掛けのひとつなのです。

知的活動プログラムには、計画力を鍛える要素が含まれる旅行、料理、園芸、パソコン（ミニコミ誌作り）プログラムがあります。例えば、旅行プログラムでは、旅

行に必要な情報を調べたり集めたりして旅程を考えて旅行を実施します。料理プログラムでは今まで作ったことのない新しいレシピを考えて試作します。これら知的活動プログラムを実施する過程では、お互いの過去の体験や知識を活用して話し合いながら目標を実現させていきますので、エピソード記憶や注意分割機能も鍛えられます。



ファシリテーター - 研修

初期のプログラムの運営にはファシリテーターと呼ばれる支援者がいますが、将来的にはプログラム参加者が自分達で活動を続けていけるような自主的なグループを目指します。自主活動ができるようになった参加者達は、やがて新しいプログラム参加者の活動を支援したり、自分達の活動を地域に紹介するイベントを企画したりと、自らが認知症予防活動を普及する担い手となっていきます。このように住民が主体的に認知症予防の方法を学んで地域に広げていく地域型認知症予防プログラムは、地域で介護予防に取り組む際のひとつのモデルであると考えています。

## 認知症予防対策室ではどんな支援をしているのですか？

認知症予防対策室は、東京都老人総合研究所が東京都から「認知症予防のための支援事業」の委託を受けて発足しました。支援の対象は、地域型認知症予防プログラムを実施しようとする都内の自治体関係職員や住民の方々です。人材養成や技術的支援を行うことで、効果的な認知症予防事業を普及させていくことを目指しています。これまでに地域型認知症予防プログラムを立ち上げた（あるいは立ち上げの準備をしている）都内の自治体は表に示すとおりです（表参照）。

平成18年度の介護保険制度の改正に伴い、認知症予防のニーズもますます高まっていくと思われます。地域型認知症予防プログラムに限らず、自治体のニーズに応じてより効率的で効果的な認知症予防活動の方法を開発・普及していくことが今後の認知症予防対策室の課題です。

区	荒川区、品川区、渋谷区、新宿区、墨田区、世田谷区、豊島区、練馬区、文京区、港区など
市町村	稲城市、小金井市、調布市、町田市、武蔵野市など

表 地域型認知症予防プログラムを実施している主な都内の自治体（準備中も含む）平成17年11月1日現在

レポート

# 公開講座

## 介護予防イベント

### 「介護予防は高齢者が主役」開催

9月6日都庁で開催された「介護予防大作戦in東京」の一環として、東京都老人総合研究所・介護予防緊急対策室が参加型介護予防イベント「介護予防は高齢者が主役」を都民ホールで行い、807名の来場者と172名のボランティアの方々の参加がありました。展示・体験ブースでは介護予防緊急対策室によるおたっしや21健診体験、筋力トレーニング体験をはじめ、地域で介護予防に取り組む自主グループ(健康クラブ、認知症予防、引きこもり対策など)の活動が紹介されました。またステージでは、高齢者のチアダンスグループや体操グループ、ハンドベルのグループなどが日頃の活動の成果を披露し、会場は満員の盛況となりました。

## 第81回老年学公開講座

### 9月27日(火) 調布市 グリーンホール 「あなたの身近な介護予防 - 口のケアから足のケアまで - 」

調布グリーンホールにおいて、第81回老年学公開講座「あなたの身近な介護予防 - 口のケアから足のケアまで - 」を開催しました(共催:調布市)。参加者は542名を数えました。



平野講師

最初に平野浩彦・東京都老人医療センター歯科口腔外科医長から「口は元気の入り口」として、口腔ケアとは歯の手入ればかりでなく、全身の健康に影響を及ぼす咀嚼機能・嚥下機能の維持の重要性や口、舌のエクササイズについての話がありました。次の楠本彩乃(株)シンエイ商品研究室長の「快適歩行のための足元ケア」は、靴を中心とした足元のケアと歩行の大切さについての話でした。土踏まずの低下と歩行の関係、足に合った靴の選び方、インソール(中敷)による調整の効果などが紹介されました。最後に東京都老人総合研究所の権珍嬉・自立促進と介護予防研究チーム研究員が「元気で生き生き暮らすための低栄養予防」



楠本講師

で、血清アルブミンとビタミンD、コレステロール値に注目して高齢者の生活・運動機能低下について調査した結果をもとに「多様な食品を摂ることや、間食より三度の食事を充実させること、身体の活動量を増やして、食欲を維持することが大切」との話がありま

した。質疑応答に続き「介護予防とは、一言で言うともがイキイキと最期まで生きていくということ。口腔機能、足の健康、低栄養予防などは、バラバラに取り組むものではなく、全身状態を良くするという一連の流れの中で考えることが大事」と司会の東京都老人総合研究所の鈴木隆雄副所長が締めくくりました。



権講師

## 第82回老年学公開講座

### 10月20日(木) 江戸東京博物館 「ゲノムで知る長寿の秘密」

江戸東京博物館ホールにおいて、第82回老年学公開講座「ゲノムで知る長寿の秘密」を開催しました(共催:墨田区)。爽やかな秋晴れの中、364名の来場者がありました。

今回の講演会は、東京都老人総合研究所の新しいコア研究体制の二本柱のうち自然科学系のテーマ「老化ゲノムの解明」にスポットを当てたものです。初めに「ヒトが遺伝子に気づくまで」というテーマで、東京都老人総合研究所の丸山直記副所長から、遺伝子の歴史を振り返り、古今の学者たちが遺伝という現象を説明するため行った様々な試みについて、博物館の解説のようなわかりやすいお話がありました。次に田中雅嗣・健康長寿ゲノム探索研究チーム研究部長から「おばあちゃんが決めているあなたの体質」として、ミトコンドリアDNAの遺伝とその働きについてのお話がありました。遺伝子の格納庫は細胞核とミトコンドリアの二カ所です。常に母方からのみ次代へ受け継がれるミトコンドリア遺伝子の特徴や、長寿・疾病・病気との関連についてお話がありました。最後に白澤卓二・老化ゲノムバイオマーカー研究チーム研究部長から「長寿遺伝子を求めて」として、最先端の長寿遺伝子研究からわかってきた、私たちにも出来る長寿のための暮らし方を紹介しました。来場の方からも「普段の生活とかけ離れているかのような



遠藤部長 田中部長



丸山副所長 白澤部長 田久保部長

な遺伝子研究が、意外に身近な事柄と密接に結びついているのですね」というご感想を頂きました。



# アンチ・エイジング研究の主角、ミトコンドリア

## トピックス

東京都老人総合研究所 健康長寿ゲノム探索研究チーム  
研究副部長 西垣 裕

### はじめに

先日、我が国における100歳以上の高齢者数(通称「長寿番付」)が厚生労働省によりまとめられ、2万5,554人(平成17年度)と公表されました。この数字は、非常に喜ばしいことですが、反面、我が国は様々な問題を抱えながら、世界中のどの国も経験した事のない程のスピードで「超高齢化社会」に向かってひた走っています。近年、自分が次第に衰えていくこと(老化)に対する不安や、将来寝たきりになるのではないかという不安などから、「抗・加齢」つまりアンチ・エイジングが一つのブームになっています。私ども健康長寿ゲノム探索研究チームでは、肥満、糖尿病、高血圧などの生活習慣病や認知症、それらに対する重要なキーワードの一つであるミトコンドリアの機能障害という観点からアンチ・エイジング研究、健康長寿研究に取り組んでいます。

### ミトコンドリアの補酵素Coenzyme Q10とアンチ・エイジング

今や美容だけでなく抗老化についても、サプリメント(栄養補助食品)やダイエット、エクササイズなどの関連商品は、商業的に大きなマーケットになっています。美容に関心がない人も、今話題のCoQ10(コークエンゼン)という言葉を見たことがない人はいないでしょう。CoQ10は、補酵素の一つであるCoenzyme Q10(コエンザイム・キューテン)、別名「ユビキノール」、「ビタミンQ」あるいは簡単に「UQ」とも呼ば

れる脂溶性のビタミン様物質で、活性酸素(フリーラジカル)を除去する作用、いわゆる「抗酸化作用」が注目されています。活性酸素からのダメージを防ぎ免疫力を高めることで、様々な病気を予防するのではないかと思います。

このコエンザイムQ10は、元来、私どもの体の細胞内にあり、「エネルギー産生工場」と呼ばれる細胞内小器官「ミトコンドリア」(図1aとb)の内膜に存在し、エネルギー産生に重要な役割をはたしています(図1c)が、体内にあるコエンザイムQ10は、加齢とともに減少していくと考えられています。内服薬とし

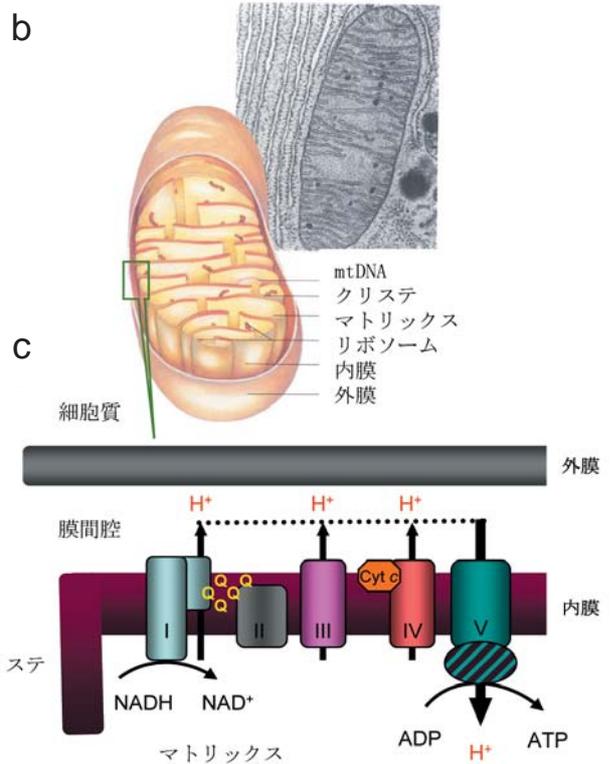
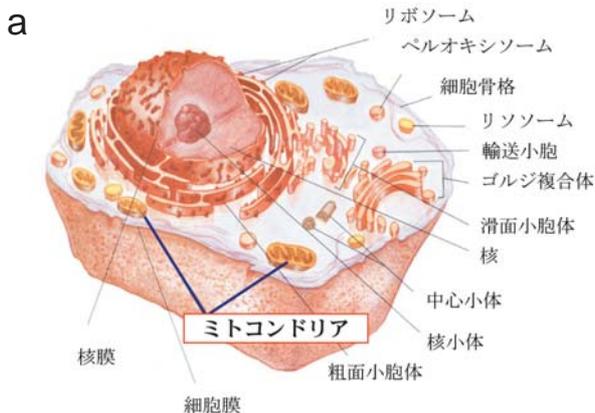


図1

- a. 代表的な動物細胞の模式図。
- b. ミトコンドリアの電子顕微鏡写真と構造の模式図。ミトコンドリアの内部には無数の内膜のくびれ(クリステ)がある。(aとb, Lehninger AL et al. Principles of Biochemistryより改変)
- c. 生体のエネルギー産生に重要な役割を担うコエンザイムQ10(Q)。ミトコンドリアの内膜には呼吸鎖酵素複合体(I~V)が存在するが、コエンザイムQ10はこの酵素複合体間を行き来することによって電子を運搬し、エネルギー産生に関与している。

てのコエンザイムQ10の安全性は一般的に高く、我が国では1970年代から医療用医薬品として「うっ血性心不全症状」などに用いられてきました。コエンザイムQ10は、米国では早くからサプリメントとして人気がありますが、我が国でも2001年4月に医薬品の基準が改正され、食品として販売可能になり、2004年には化粧品基準が改正されて、健康食品や化粧品への利用に道が開かれ、現在、抗老化作用を期待したコエンザイムQ10含有の健康食品や化粧品が市場に氾濫し、品薄で入手しにくいほどの人気を博しています。コエンザイムQ10を多く含む食品には、牛肉やレバー、モツ、カツオなどがありますが、コエンザイムQ10をサプリメントとして摂取した場合の有効性を臨床的に検討したデータはまだ乏しい状況です。また実際販売されているものの中には、表示と異なり含有量が少なかったり、他の成分が多く含まれていたりするものもあります。蕁麻疹などのアレルギー反応があらわれる人がいるなど様々な副作用もあるため、個人責任において購入することになります。特に妊娠中・授乳中の安全性については十分なデータがないことから摂取を避けるべきです。

### 核とミトコンドリア遺伝子の一塩基多型とオーダーメイド医療

生活習慣病、認知症などを含む様々な病気への罹りやすさ（疾患感受性）、あるいは内服している薬の有効性や副作用の出現しやすさ（薬剤感受性）などの体質には個人差がありますが、これは個人個人の体の細胞の中に一対ずつある核の遺伝子(DNA)の一塩基多型(Single Nucleotide Polymorphism, SNP)の違いが重要な鍵であるといわれています。一方、人間を含む動物の細胞は、核だけでなくミトコンドリアも独自のDNAをもっていますが、近年、このミトコンドリアDNAのSNP(mtSNP)が、核DNAのSNPとともに重要であると考えられるようになり、ヒトmtSNPデータベース(注1)がWeb上で公開されています。SNPによる体質の違いを解明することを目指した研究は、オーダーメイド(あるいはテーラーメイド)医療研究(注2)と呼ばれていますが、私どもの研究チームは、このmtSNPと個人の体質や疾患、特に心筋梗塞や糖尿病などの生活習慣病との関連を網羅的に検討することによって、いかに「健康長寿」を獲得するか明らかにすることを目指しています。

### 国際学術集会・ミトコンドリアと生命 ~ Mitochondria and Life 2005 ~

来る12月14日(水)から17日(土)に、私ども健康長寿ゲノム探索研究チームが主幹研究室となり、「国際学術集会・ミトコンドリアと生命~ Mitochondria and Life 2005~」(国際ミトコンドリア学会大会)(注3)を都市センターホテル(東京都千代田区平河町)において開催いたします(会頭:田中雅嗣研究部長、後援:東京都老人総合研究所)。話題はミトコンドリアにとどまらず、老化や様々な病気について研究している研究者、あるいはミトコンドリア病やミトコンドリア障害に関係する様々な病気の治療に従事している臨床医が、日本全国だけでなく海外からも大勢参加され、日頃の研究の成果を発表される予定です。さらにミトコンドリア病の患者・家族会の皆さんと臨床医や研究者との討論会では、治療や介護の取り組みについても話し合われる予定です。アンチ・エイジングの主役、ミトコンドリアに関する重要な研究結果が、この国際学会で報告されるかもしれません。

### 終わりに

「医者がなぜ研究などしているのか?」という質問があります。医者は病気を治すのが仕事だと言われます。しかし現実の臨床の場で、私がいつも感じていたのは、病気の治療は非常に難しく、特に難病といわれる様な病気の患者さん方に対する自分の無力感でした。医者は必然的に患者や人々の苦しみの中にいる職業です。病気や体質、老化の仕組みを明らかにすることで、一人でも多くの方々を手助けしたいという気持ちが、私が研究を続けている最も強い動機(motivation)であり、本望です。

(注1) 財団法人岐阜県国際バイオ研究所(Giib)と独立行政法人科学技術振興機構(JST)によるヒトmtSNPデータベース([http://www.giib.or.jp/mtsnip/index\\_e.shtml](http://www.giib.or.jp/mtsnip/index_e.shtml))が公開されている。

(注2) 現在、我が国の文部科学省では「オーダーメイド医療実現化プロジェクト」(<http://www.biobankjp.org/>)として、日本人約30万人のDNAをバイオバンクへ集め、SNPと薬効や副作用との関係、病気との関係を調査する国家的プロジェクトが進められている。また、JSTによる戦略的創造研究推進事業(CREST)(<http://www.isc-tokyo.co.jp/kisoken/kenkyu/crest/h1402/>)では、テーラーメイド医療の実現に向け、新たなゲノム情報解析システムの構築を目指した研究が進められている。

(注3) 国際学術集会・ミトコンドリアと生命(Mitochondria and Life)2005(国際ミトコンドリア学会大会)(<https://www.j-mit.org/>)

## 平成17年度 科学研究費補助金の採択状況（追加分）

研究種目	氏名	所属研究チーム	研究課題	交付予定額 単位（千円）
特別研究員 奨励費	安永 明智	健康長寿ゲノム探索	高齢者の身体活動と健康に関する縦断的研究	1,100
計 1 名				1,100

## 平成17年度 科学研究費補助金の採択状況（分担研究分）

研究種目	氏名	所属研究チーム	研究課題	交付予定額 単位（千円）
特定領域 （東京大学）	村山 繁雄	老年病のゲノム解析	ゲノム解析を基盤とした神経疾患の病因・ 病態機序の解明	6,500
基盤A （京都大学）	西澤 哲	自立促進と介護予防	ヒトを含む霊長類におけるロコモーションの 発達、加齢	580
基盤B （群馬大学）	岩下 淑子	老化ゲノム機能	アルツハイマー病脳 アミロイド沈着と脂質 ラフトの神経病理学	700
計 3 名				7,780

### 介護予防緊急対策室 最近の活動

10月1日 東京都中小企業振興公社 講演	10月7、11、12日
10月4日 介護予防担当者・実践指導者研修 介護予防を目的とした口腔機能向上プログラム研修	第1回介護予防マネジメント指導者研修（前期日程）
10月4日 健康・体力づくり事業財団 講演	10月13日 介護予防担当者・実践指導者研修 尿失禁予防 プログラム研修
10月5日 埼玉県西部第一広域行政推進協議会 講演	10月19日 介護予防担当者・実践指導者研修 老研式転倒予防 プログラム研修
10月5日 山口県健康福祉財団「介護予防にどう取り組むか」講演	10月27日 厚生労働省老健局老人保健課 講演
10月5、6日 介護予防担当者・実践指導者研修 筋力向上 トレーニング研修	10月28日 担当者・実践指導者対象 おたっしゃ21指導者養成 研修
10月9日 日本鍼灸師会全国大会 講演	

### 認知症予防対策室 最近の活動

8月1、2、8、9日 福島県認知症予防対策従事者研修会 （ファシリテーター研修）	9月17日 山口県周防大島町 今日から出来る！認知症予防
8月4日 岡山県介護予防指導者研修	9月17日 岩手県 認知症予防と支援方法について
8月8日 埼玉県鳩山町 生き生き脳講座	9月25日 福祉レクレーションネットワーク大阪 認知症の 予防について
8月25日 横浜市 認知症高齢者サポーター養成講座	9月27日 川崎市中原区 認知症の予防について
8月29、12、26日 ファシリテーター追加研修（全3日）	9月28日 磯子福祉保健センター 脳の老化予防
8月30日 神奈川県 地域における認知症予防対策	10月7、11、24日 コーディネーター研修（全11日）
9月4日 NHK厚生文化事業団 「認知症の予防」シンポジウム	10月8日 狛江市市民大学グループ どうすれば防げるか認知症
9月4日 山口市 ここまでできる！認知症予防	10月8日 横浜市都筑区 今日から出来る！認知症予防
9月4日 山口市 認知症予防の理論と方法	10月11日 横浜市瀬谷区 今から始める脳トレーニング
9月6日 川崎区役所 今、なぜ認知症予防？	10月13日 豊島区 認知症予防を学ぶ 脳の健康診断
9月14日 鋸南町 認知症を防ぎ、進行を遅らせるために	10月18日 立川市至誠キートス在宅介護支援センター どうす れば認知症を予防できるか、日常生活での脳の鍛え方
9月14日 八王子市 認知症予防の理論・地域型認知症予防 プログラムについて	10月21日 佐賀中部広域連合 認知症はどこまで防げるか
9月16日 大田区 認知症とその予防	10月27日 葛飾区 物忘れに気づいたとき 日常生活での予防

## グループ研究外部事後評価について

東京都老人総合研究所では、平成14年度から3カ年計画で行ってきたグループ研究体制による経常的研究の事後評価を行いました。評価対象は、16年度末まで研究を実施した自然科学系の14研究グループ及び社会科学系の5研究グループです。平成17年4月に、各系別に外部評価委員会を設置し、各グループの研究活動について、研究成果、研究組織の機能発揮度、成果の発表、普及・還元状況などを総合的に評価しました。研究の公共性を確保するため、評価は、次の自然科学系3名、社会科学系4名の外部評価委員をお願いしました。

### <研究評価結果の概要>

評価結果は、各系別に総論と研究グループ別の講評とからなりますが、ここでは各評価委員長による総論の要旨を紹介します。より詳細な概要を老人研ホームページに掲載しています。

#### 自然科学系

研究計画の充実を効果的に実施したグループもあり、概ね所期の目標が達成され、全体的には良好な評価点であった。優れた成果をあげ、事後の研究推進に期待されるテーマが数多くあったが、研究活動内容において工夫や改善がさらに求められる点がある。

今後、ゲノム研究を中心に成果の応用を目指す研究所の中で、基礎研究や非ゲノム研究を体系的に位置付け、目標に向かって研究所の総合力が一層発揮されることを期待する。

#### 社会科学系

研究体制改善の努力が認められ、全体として所期の目標が概ね達成されている。介護保険法の改正が課題となっていた社会状況の中で、期待に応える優れた成果をあげたグループなどが数多くあった。しかし、研究所としての工夫や改善がさらに求められる点があった。

高齢社会の課題の解明と行政施策や都民への提言を図っている研究所が、生活者にとって有意な《いまだから》必要な研究活動への取り組みを、今後さらに展開するよう期待する。

### <今後に向けて>

老人総合研究所は、評価結果を真摯に受け止め、コア研究に十分生かし、新たな成果の創出と都民・社会への成果の還元をめざして、総力をあげて取り組んでまいります。

(研究調整部 成果活用室)

### 外部評価委員一覧

種別	外部評価委員 ( :委員長 )		
	区分	氏名	役職
自然科学系	学識経験者	後藤 佐多良	東邦大学薬学部生化学教室教授
	学識経験者	高橋 信弘	東京農工大学農学部応用生物科学科教授
	行政関係者	長谷川 登	東京都福祉保健局高齢社会対策部施設調整担当参事
社会科学系	学識経験者	甲斐 一郎	東京大学大学院医学系研究科教授
	学識経験者	冷水 豊	上智大学総合人間科学部社会福祉学科教授
	一般都民有識者	川瀬 健介	東京商工会議所・検定事業部部长
	行政関係者	長谷川 登	東京都福祉保健局高齢社会対策部施設調整担当参事

老年学公開講座 今後の予定



第83回

日時：11月29日(火) 13:15～16:30  
場所：銀座プロッサム(定員 900人)

「地域への軟着陸  
- 退職後も社会参加でイキイキと -」

共催：中央区

第84回

日時：12月15日(木) 13:15～16:30  
場所：北区 赤羽会館(定員 640人)

「あなたの身近な介護予防  
- 口のケアから足のケアまで -」

共催：北区

事前申し込み不要 手話通訳を同時に行います



タイ老年病研究所が研究所を訪問

タイ厚生省老年病研究所の研究所長をはじめ3名が、9月11日から18日にかけて来日し、当研究所の最新の研究を研修・視察しました。

日程のうち3日間は各研究チームの研究室を訪問し、研究内容の説明を受けました。

その後一行は、鈴木副所長が同行し、札幌で開催された第64回日本公衆衛生学会に参加しました。両研究所の一層の交流が期待されています。

主な  
マスコミ報道

(H.17.7.10～H.17.11.6)

老化ゲノムバイオマーカー研究チーム チームリーダー 白澤卓二

- 「老化・がんを予防 夏野菜は元気の源」  
(日本経済新聞 H.17.7.10)
- 「楽しく暮らせばゆっくり進む 老化時計」  
(毎日新聞 からだ百科 H.17.9.14夕刊)
- 「プロスキーヤー三浦雄一郎さん一家 長寿と元気の秘密は？  
老化学の白沢さん研究」(北海道新聞 H.17.9.14)
- 「人生100年時代 到来？」(日本経済新聞 H.17.10.2)

自立促進と介護予防研究チーム 金 憲経

- 「ここまで来た未来の加齢医学 健康と医療フォーラム特集  
高齢者を対象にした『お達者健康づくり教室』」  
(日本経済新聞 H.17.8.29)

介護予防緊急対策室 室長 大淵修一

- 「ボウリング 保齡球 は健康長寿の決め手となる！」  
(月刊「ウォーキングマガジン」10月号)

認知症予防対策室 宇良千秋

- 「認知症予防の取り組みについて」(月刊「おはよう21」  
11月号)

老化ゲノム機能研究チーム 田中康一

- 「今注目！ヘルシー羊肉 大研究」  
(NHKTV 生活はっとモーニング H.17.9.26)

福祉と生活ケア研究チーム チームリーダー 高橋龍太郎

- 「おしえて 秋のお風呂 - 温度に注意、出たら水飲む」  
(朝日新聞日曜版 H.17.9.11)

老化ゲノム機能研究チーム 内田さえ

- 「東京都老人総合研究所 鍼灸で血流改善の仕組み分かった」  
(日本経済新聞 H.17.10.10)

副所長 鈴木隆雄

- 「骨とカルシウム」(朝日新聞日曜版BE H.17.11.6)

退職

平成17年8月31日付 社会参加とヘルスプロモーション研究チーム 北川 博巳

編集後記

すっかり冬の匂いのこの頃。休みの日に電車に乗っていると、たまたま四人がけのシートが空いていたので、窓側に座った。通勤電車の中で着席するといつもは人しか見えないが、この日、四人がけのシートの窓側からは外の景色がよく見えた。もちろん立っていてもドア越しに外の景色は見えるが、それとは全く異なっている。座って下から眺める初冬の東京。何か新鮮な感じすら覚えた。研究も同じ。一方的な見方に固執していないだろうか。常に柔軟な姿勢で様々な観点からの見方を心がけたい。  
(Hiroto)



平成17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NEWS」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

無断複写・転載を禁ずる



古紙配合率100%再生紙を使用しています