

老人研 NEWS

No.213

老人研情報

2006.3

発行：東京都老人総合研究所

INDEX

- ちよっとQ&A [元気で生き生き暮らすための大切な栄養 特に低栄養予防について] ①
- トピックス [アイソトープ施設安全管理 文部科学大臣賞受賞にちなんで] ②
- レポート [公開講座] ⑥
 - 表彰受賞者 ⑦
 - 公開講座 今後の予定 ⑧
 - 主なマスコミ報道 ⑧



「中央区ジャパンポンポンチアダンス」
メンバーは55歳以上の女性(最高齢74歳)
P.6参照



元気で生き生き暮らすための大切な栄養 ①

特に低栄養予防について ちよっとQ&A

自立促進と介護予防研究チーム 権 珍 嬉

低栄養状態にある高齢者は、低コレステロール血症や貧血の割合が高く、体力が低下していることが明らかとなりました。高齢者が地域で自立して生活するためには低栄養を予防することが大切です。平成18年4月から開始される新しい介護保険法のなかでも介護予防のひとつのサービスとして低栄養の予防・改善が盛り込まれました。低栄養状態は健全な食生活の実践により改善・予防できます。これからも元気で生き生き暮らすために、多様な食品を食べる、動物性たんぱく質をきちんと食べて血清アルブミンやビタミンDを維持する、間食よりは食事を確実にする、活動量を増やして食欲を維持する、などの点に心がけて高齢期によくみられる「低栄養」を予防するための食生活を紹介したいと思います。

① 低栄養とは？

高齢期における低栄養は、慢性疾患の罹患率や死亡率の増加、入院期間の延長に関連することが知られています。私ども東京都老人総合研究所では、血液中のたんぱく質で約60%を占めている血清アルブミン値が低い状態を「低栄養」と定義しています。血清アルブミンは、特に病気がなくても、栄養状態が悪くなると

低くなります。比較のお元気で自立している地域在宅高齢者での低栄養かどうかの判断は、血清アルブミン値3.8g/dLを基準とし、それ以下を「低栄養」と提案しています。

② 低栄養状態は、寿命や体力にどんな影響があるのですか？

東京都板橋区に在住する70歳以上の高齢者を対象として2002年に実施された「お達者健診」のデータを用いて、低栄養高齢者の健康および体力状態について紹介してみましょう。

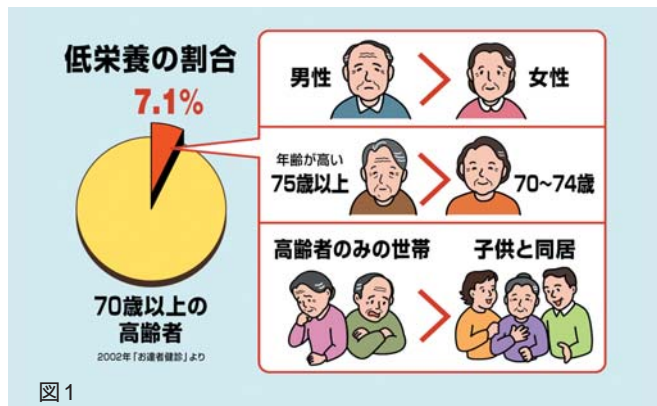


図1

70歳以上の地域在宅高齢者1,758名の血清アルブミン値の平均値は4.2g/dLでした。また、血清アルブミン値3.8g/dL以下の低栄養高齢者は124名(7.1%)であり、1)女性より男性で低栄養の割合が高く、2)年齢は70 - 74歳より75歳以上で低栄養の割合が高く、また3)子供と同居している高齢者より、一人あるいは高齢者夫婦で住んでいる高齢者のみの世帯で低栄養の割合が有意に高いことがわかりました(図1)。

さらに血清アルブミン値の正常群に比べ、男性の低栄養群では健康度自己評価(すなわち、自分の健康を自分でどう評価しているか)が明らかに悪く、また男女ともに低栄養群で、血清総コレステロールの値が低いことや貧血を示す割合が有意に高いというデータも得られました。このことは、低栄養高齢者ではあまり肉類や油脂類を摂っていないということです。肉類や油脂類が少ない食事は、老化を促進して寿命を短くしてしまいます。従って高齢期はしっかりとこれらの食品を取り、元気をつけておくことが大切です。

次は「低栄養群」と「正常群」における体力状態を比較してみました。高齢期における体力の維持は、地域社会でより健康で自立して暮らすための重要な条件であります。私どもの調査では、体力評価は握力、膝伸展力、歩行能力(通常歩行・最大歩行速度)などで行っています。今回の研究結果によると、血清アルブミン値の正常群に比べ低栄養群(血清アルブミン値3.8g/dL以下)では、握力と膝伸展力が明らかに弱いことがわかりました。特に、男性で有意な差が認められました。また、正常群に比べ低栄養群で通常歩行・最大歩行速度が遅い傾向が見られました(図2)。このことは、栄養

状態は高齢者の体力に直接結びついていることを意味しています。



図2

3. 低栄養を予防するためにはこれからどんな食生活をすればいいですか？

多様な食品を食べる

栄養面からみると健康を維持するためにはいろいろな栄養素を必要とします。残念ながらその栄養素が全部含まれている食品は存在しません。ですから、ふだんの食事でさまざまな食品をまんべんなく食べることが大切です。高齢者において食品の多様な摂取は、死亡率を低下させ、生活機能が維持されることと有意な関連性があることが報告されているのです。

皆さんも、食品摂取多様性スコアで現在の食品摂取多様性を評価してみましょう。食品摂取多様性スコアは、ふだんの食事で肉類、卵、魚介類、牛乳、緑黄色

食品摂取多様性スコア

食品	ほとんど毎日 (1点)	食べない日がある (0点)	食品	ほとんど毎日 (1点)	食べない日がある (0点)
① 魚介類 生鮮・加工品・全ての魚や貝類			⑥ 緑黄色野菜 にんじん・ほうれん草・トマトなど色の濃い野菜		
② 肉類 生鮮・加工品・全ての肉類			⑦ 海藻 生・干物		
③ 卵 鶏卵・うすらなどの卵 ※魚の卵は除く			⑧ いも類 		
④ 牛乳 コーヒー牛乳や ※フルーツ牛乳は除く			⑨ 果物 生鮮・かんづめ ※トマトは含まない		
⑤ 大豆製品 豆腐・納豆など大豆を使った製品			⑩ 油脂類 バター・マーガリン・油を使う料理		

(合計 点)

図3



図4

野菜類、大豆製品、いも類、果物、海そう類、油脂類の合計10種類の食品について、1週間の食品摂取頻度で把握します。各食品群について、「毎日食べている」に1点、「食べない日がある」に0点とし、その合計点が食品摂取多様性スコアです(図3)。何点取りましたか？ 合計の点数が高いほど食品摂取多様性が高いことを意味します。

動物性たんぱく質をきちんと食べて血清アルブミンやビタミンDを維持する

地域社会でより健康で自立して暮らすための重要な条件である体力を維持するためには食生活の側面から

見ると、肉や魚、卵や牛乳などの動物性のたんぱく質をたくさん含む食品をしっかりと食べて、血清アルブミンやビタミンDを維持することがとても大切だということが明らかになっています。

間食より毎日3度の食事を確実にする

一般的に「間食」は、朝、昼、夕の基本三食から摂取すること以外の食行動を言います。間食の時、よく食べる食品(たとえば、お菓子やケーキ)にはたんぱく質やビタミンなどはあまり含まれていなく、糖分が多いので太りやすいのです。また、間食でお腹が一杯になると食事ではいろいろな食品を食べることができないので、間食より毎日3度の食事をきちんとしましょう。

活動量を増やして食欲を維持する

高齢期の食欲は、家族や友人と積極的に交流すること、家事をこまめにして運動量を増やすこと、散歩やゲートボールなどの軽い運動を定期的にする、社会活動に参加するなど活発な生活をする事で維持・増進されるのです(図4)。

食事というのは毎日の基本的な生活そのものといえると思います。だからこそ、少しずつの努力がやがて大きな健康として戻ってくるのです。皆様も是非バラエティに富んだ楽しい食事を心掛けて頂きたいと思います。それが健康長寿につながるのですから.....。

介護予防緊急対策室 最近の活動

- 1月16、23日 介護予防マネジメント指導者研修(後期日程A)
- 1月18、19、31日 財団法人医療研修推進財団 理学療法士作業療法士養成施設等教員講習会
- 1月19日 "財団法人・体力づくり事業財団「寝たきり防止・転倒・骨折予防のためのトレーニング」講演"
- 1月21日 東京都大田区大森歯科医師会「介護予防における歯科の関わり」講演
- 1月25日(2月2日) 介護予防マネジメント指導者研修(後期日程B)
- 1月27日 新宿区介護保険課・新宿介護サービス事業者協議会 講演
- 1月28日 東京都社会福祉総合学院「運動器の機能向上」講義
- 2月1日 埼玉県理学療法士会「介護予防評価について」講演
- 2月2日(1月25日) 介護予防マネジメント指導者研修(後期日程B)
- 2月8日 福岡県公衆衛生協会「備えあれば毎日元気」講演
- 2月9、17日 介護予防マネジメント指導者研修(後期日程C)

- 2月10日 墨田区「介護予防ケアマネジメントについて」講演
- 2月11日 熊本県理学療法士協会「介護予防について」講演
- 2月14日 "平成17年度健康運動指導士及び健康運動実践指導者スキルアップ研修会「寝たきり防止・転倒・骨折予防のためのトレーニング指導法」講演"
- 2月14日 杉並区「介護予防、新予防給付の意義・効果について」講演
- 2月17日 "東京都老人保健施設連絡協議会「老人保健施設における運動器の機能向上の考え方と進め方」講演"
- 2月20日 青梅市「介護予防について」講演
- 2月21日 介護予防サミット 東京
- 2月24日 特別区職員研修所「東京の介護保険の展望」講演
- 2月25日 倉敷市保健所「介護予防で生涯現役」講演
- 2月28日 渋谷区福祉部「運動器の機能向上プログラム」講演

認知症予防対策室 最近の活動

- 研修
- 1月16日、23日、30日、2月6日、13日、20日、27日、3月6日
- ファシリテーター基礎研修(全8日)
- 講演
- 1月21日 清瀬市在宅介護支援センター信愛 介護予防シリーズ「今日からできる認知症予防」
- 1月24日 世田谷区鳥山保健福祉センター「ボケない生活、今日から始めてみませんか」
- 1月27日 新宿区健康部高齢者サービス課 認知症予防のために鍛えよう!3つの機能
- 1月31日 京都府保健福祉部 認知症予防 その考え方と効果的な進め方
- 1月31日 足立区江北保健総合センター 生涯現役青春満喫 健康づくり活動に取り組むきっかけ作り

- 2月7日 狭山市福祉部高齢介護課 認知症予防の取り組みについて
- 2月10日 熱海健康福祉センター 認知症予防・支援について
- 2月23日 植草学園短期大学 認知症は予防できるか
- 2月25日 世田谷パートナーズ「ついのすみかと暮らし方」認知症予防について
- 重点支援地区 練馬区、品川区 での講演会
- 12月20日 品川区 日常生活の中での認知症予防(参加者募集の講演会とファイブコグ)
- 1月10日、11日 練馬区 調査員研修
- 1月12日、13日 練馬区 調査員研修
- 1月12日、20日 品川区 日常生活の中での認知症予防(参加者募集の講演会とファイブコグ)



アイソトープ施設安全管理

トピックス

文部科学大臣賞受賞にちなんで

老化ゲノムバイオマーカー研究チーム（アイソトープ施設兼務） 金子 孝夫

研究者がになう放射線管理

この度、放射性同位元素使用施設の安全維持管理への功績により、原子力・放射線安全管理功労表彰における放射線安全管理功労者表彰を受け、平成17年11月に文部科学大臣賞を授与されました。この賞は原子力や放射線の安全に尽力して優れた成果を挙げた者または事業所を表彰し、更なる向上と安全確保および管理に対する国民の理解の増進に資することを目的としたものです。今回の受賞にちなみ、「放射性同位元素等の安全管理」について気が付いた点などを記したいと思います。

放射線管理とは、「違反や事故が無くて当たり前であって、何か問題や違反があった場合には最悪懲役刑までの罰則がある」慎重に対処しなくてはならない厳しい管理対象です。私たちの研究室は、以前より老化と種々の物質(特に活性酸素や酸化ストレス)の研究を行うとともに、放射性同位元素等の安全管理ならびに使用の指導を行ってきました。当アイソトープ施設の放射線管理の特徴は、専門の管理業務を行う人間ではなく、研究者が管理業務も行ってきたことです。

放射線管理との縁

昨年8月末、事務より放射線安全管理功労者として推薦するので提出書類を作成して欲しい旨の連絡を受けました。入所以来の出来事を思い出すために老年学情報センター(図書館)に行き、年報を全てチェックして記憶を呼び覚まさないでほしいと思っていました。私は大学では光増感反応やラジカル反応を用いた有機合成化学を研究していましたが、当時の松尾アイソトープ研究室長から酸素ラジカルに関する研究をやらぬかと誘われ、放射線管理業務はほんの片手間で済むという説明を聞いて入所してきました。放射性同位元素に関しては全くの素人でしたが、関連する知識を覚え、放射線主任者の試験にも通ってしまい、放射線管理との縁が切れなくなってしまいました。

最初の頃は、管理規則はありましたが実際には徹底が難しく、大学などで既に使用していた研究者の一部が当施設でもそのままの方法で使用しようとしたため



のトラブルがありました。アイソトープ研究室は自らが実験研究を行う者が大半であり、管理者と研究者の両方の立場が理解できる状況でしたので、法令内ですべての研究がやりやすい実験環境になるように努めてきたつもりです。

放射性同位元素を用いる実験手法も時代によって変わり、最初の頃はトリチウム(^3H)や炭素14(^{14}C)のような低エネルギー線放出核種を用いるトレーサー実験が主流でしたが、80年代は、分子生物学的研究手法が普及し、 ^{32}P を用いる遺伝子研究などが盛んになりました。最近では、放射性同位元素を用いない測定方法が多々確立され、以前よりは登録者数、購入核種、使用頻度などは減少傾向にあります(図)。しかし、放射性同位元素を使用しないと測定できない実験もなくなることはないでしょうから、これからも放射線使用施設は必要でしょう。

事業所の点検

近年、管理下のない放射性同位元素等の発見が相次ぎ、文部科学省は平成16年7月、約2600の許可事業所に点検を指示しました。その結果、11事業所から13件の発見の報告がありました。しかしその後も、いわゆる「湧き出し」線源の発見が続いたことから、平成17年2月に全ての放射線障害防止法対象事業所に対し、事務系の室を除く各事業所内の全ての室において冷蔵庫内を含めた点検の徹底と詳細な報告書を求めました。当研究所では、いずれの点検の際も管理

表：放射線障害防止法の規制対象となる下限値の改正

核種名	旧法		改正法	
	数量(MBq)	濃度(Bq/g)	数量(MBq)	濃度(Bq/g)
H-3	3.7	74	1,000	1×10^6
C-14	3.7		10	1×10^4
P-32	0.37		0.1	1,000
S-35	0.37		100	1×10^5
Ni-63	0.037		100	1×10^5
I-125	0.037		1	1,000
Cs-137	0.037		0.01	100
Sr-90	0.0037		0.01	10

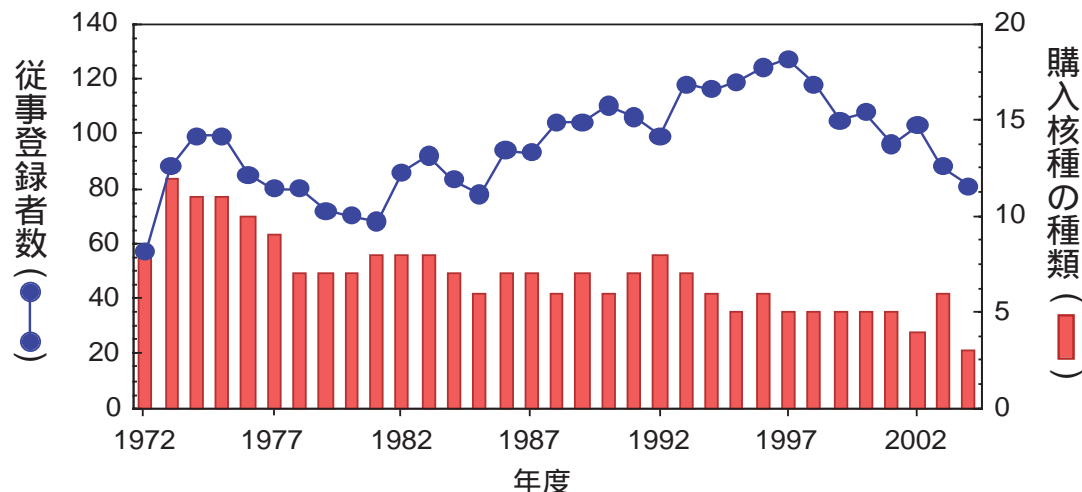
下にない放射性同位元素等は発見されませんでした。全国ではさらに60事業所から88件の不適切な管理による放射性同位元素が発見されました。これらの多くは少量の非密封線源であり、管理区域外に一時的に置かれたものが失念されたり、研究者が管理区域外に持ち出して使用し、そのまま放置されたものが多かったようです。これらの事例の大半は10年以上前から管理区域外に置かれていたもので、当研究所では今後もそのようなことがないよう研究者諸氏の注意を喚起したいと思います。

法改正への対応

平成17年6月に「放射性同位元素等による放射線障害防止に関する法律」が改正され、従来は4群に分類されていた放射性同位元素の規制対象下限値が、各同位元素ごとに定められました(表)。届出、許可、特定許可という使用の区分基準も変更され、改正法令では当施設は大規模使用の特定許可使用事業所となり、3年に1度施設や記録に関する定期検査と定期確認を受けなくてはなくなりました。ちょうど使用核種の追加

のため変更許可を申請しようとしていましたので、使用実績のない許可核種の削除を同時に申請し、変更許可を得ました。これにより定期検査、定期確認の必要はなくなり、経費的にも労力的にもかなりの負担を減らすことができました。また、今回の改正で非密封放射性同位元素を管理区域外で使用する事が可能になりました。ただし、管理区域外の使用場所を明記して変更許可申請しなければなりません。管理区域外で使用できる数量は、使用施設の1日最大使用数量または下限数量の内、いずれか小さい方の数量以下となります。そこで発生した固体廃棄物は管理区域に戻さなければなりません。液体廃棄物、気体に関しては規制はありません。空間線量の測定・汚染検査や排気・排水設備の必要はなく、健康診断、被ばく測定も必要ありませんが、教育訓練、使用記録は必要です。いまだはつきり分からない点もあるので、早急に取り入れようという事業所は少ないようです。当施設でも、RI委員会での問題を取り上げましたが、状況を見ながら検討するとの結論に達しています。さらに記帳については、放射性同位元素の「受入れ」、「払出し」という概念が導入され、購入と譲受を「受入れ」、譲渡と販売を「払出し」と表します。今年度中に記帳の方式が変更されます。

これからも放射線使用施設の安全管理に努めていきたいと思っておりますが、日頃の放射線管理では、放射性同位元素等や帳簿類の整理整頓はもちろんのこと、研究者、施設管理関係者、事務の方々のご理解とご協力が重要ですので、よろしくご協力お願いしてゆきたいと思っております。受賞に際し、関係の皆様へ感謝とお礼を申し上げます。



図：東京都老人総合研究所アイソトープ施設の年度別従事業者登録数と購入核種の種類数

「平成17年度老人研特別公開講座」

2月1日(水) 文京シビックホール
「高齢期の生き方とメンタリティ」

雨天の中、会場に入りきれないほどの2,053名の参加者がありました。

最初に東京大学名誉教授の養老孟司氏の基調講演がありました。「自分がいま直面しているものこそが『最新』であり、自分が再現できない瞬間を過ごしている、自分が常に変わっているという『感覚』を取り戻すことこそが、今の時代には必要。」「他の人と違うものを見て、違う体験を一つひとつ積み重ねるのが『年をとる』ということ。」など、ユーモアを交えた独特の語り口でお話しいただきました。



養老孟司氏

続いてのシンポジウムでは、まず長崎大学医学部 森望教授から「『自己』を知り、『他人の心』を読み取る脳内活動」としての「こころ」や、さまざまな脳内現象について解説がありました。また老人総合研究所の新開省



森望教授

二研究部長から、「健康長寿」を長く享受するために大切なのは、体力、栄養状態などであるが、それと同時に、前向きに自信を持って生きる「健康度自己評価」や「抑うつ傾向」の有無、など心理面も大切である、との話がありました。また白澤卓二研究部長からは、高齢期のチャレンジ精神の持ち方について、実際の長寿者の方の例を挙げて説明がありました。

最後のパネルディスカッション「高齢期を生きがいを持って生きるために」ではプロスキーヤーの三浦豪太氏(老人研 協力研究員)も迎え、生きがいある高齢期へのヒントが盛りだくさんでした。

「平成17年度老人研特別公開講座」

2月8日(水) 大田区民ホール
「考えよう！認知症にならないまちづくり」

最初に、老人研 自立促進と介護予防研究チームの矢富直美 主任研究員の特別講演「今日からできる認知症予防」がありました。予防に効果的な食品(ビタミンC・Eやワインに含まれるポリフェノールなど)と有酸素運動(ウォーキングなど)、認知症になりかけの時に低下する脳の機能(エピソード記憶・注意分割機能・計画力)の鍛え方などが、さまざまな研究結果とともに紹介されました。

パネルディスカッションでは、老人研 認知症予防対策室の本間 昭室長をコーディネーターとして、練馬区保健福祉部、



「元気！ながさきの会(豊島区)」「もみじの会(大田区)」から、地域での取組についてお話がありました。予防のための園芸・料理・太極拳などのグループ活動を行うと同時に、その成果を地域貢献につなげている様子が紹介され「できあいの『教室』に行くのでは意味がなく『計画を立てる』ことにこそ認知症予防の意義がある」との言葉に納得させられる内容でした。最後のディスカッションでは「地域の方、特に閉じこもりのお年寄りに『活動している』ことを知ってもらう『情報の伝え方』が、非常に難しい。」との共通の悩みが話題になりました。(参加者1,245名)

「介護予防講演会」

2月21日(火) 銀座プロッサム(中央会館)
「介護予防サミット in 東京」

オープニングセレモニーとして「中央区ジャパンボンポントアダンス」による弾けるようなチアダンスが披露されました。メンバーは55歳以上の女性(最高齢74歳!)で、「一度きりの人生、やりたいことをやる！」がモットーです。

老人研の白澤卓二研究部長による基調講演「介護予防とアンチエイジング医学」ではイキイキと長寿を達成された(されている)方々を例に、アンチエイジングを成功させる「自立」「鍛錬」「生涯現役」「心意気」ときめきなどの要素について解説されました。



下地恵得氏

シンポジウムでは、「東京の介護予防を進める高齢者の会」下地恵得氏の高齢者自身による取組み、中央区、高知県の介護予防事業や地域の資源を活かした介護予防のためのまちづくりなどについてお話がありました。

高知県 健康福祉部の田上豊資副部長は「最初は、筋トレをやって『筋肉爺さん、婆さん』を造って、一体どうするんだろう?との疑問がありましたが、行政が運動能力を向上『させてあげる』のではなく、高齢者による自主的な運営の『仕組みづくりを支援』し、その結果『地域の関係性が回復する』ことこそ重要であると気づきました。」と説明されました。

クロージングセレモニーは「東村山いきいきシニア」によるミュージックベルの演奏でした。(参加者390名)

福祉保健局長賞

自立促進と介護予防研究チーム 佐久間尚子 H18.2.3 受賞



高齢者の言語・認知・記憶研究の基盤整備：単語心像性の大規模データベースの開発

高齢者の言語・認知・記憶研究の研究基盤を与える大規模な「単語心像性データベース」の開発の功績が認められ、平成17年度の福祉保健局長賞を受賞しました。心像性とは単語から喚起される感覚イメージの思い浮かべ易さを表す心理量のことで、ことばの意味に関わる重要な言語属性です。当時の言語・認知部門とNTTコミュニケーション科学基礎研究所とで共同研究を開始し、約5万語の文字単語と音声単語の心像性を調べ、世界最大の電子化心像性データベースを構築しました。その学術的貢献は高く評価され、言語や記憶の基礎的研究はもとより、言語障害や認知症の診断検査の開発などに寄与し、多方面での利用が期待されています。

財団理事長賞

東京都高齢者研究・福祉振興財団 理事長賞が決定しました。老人研職員の士気を向上し、都民の高齢者医療および福祉の向上を図ろうという趣旨です。



老化に伴う脳機能変化解明に向けた糖タンパク質高感度解析法の開発

老化ゲノム機能研究チーム 佐藤雄治

老化に伴う中枢神経系の糖タンパク質変化を、糖鎖構造特異的に結合するレクチンを用いて解析し、脊髄の神経細胞中に細胞接着因子P₀が発現していること、老化に伴って糖鎖による修飾を受けた分子が増加することを明らかにした。また、これらの解析に伴って新たな糖タンパク質解析法の開発に取り組み、二次元電気泳動とレクチンを組み合わせたグライコプロテオミクスの手法や、質量分析計を用いて従来に比べ解析感度が約1000倍、解析速度が約10倍向上した高速高感度糖鎖構造解析法を考案した。この方法を用いて、アルツハイマー病患者脳由来タウタンパク質等の糖鎖構造を決定し、その結果は重要性の高い研究成果を掲載する速報誌FEBS Letter (2001)に掲載された。

高齢者による世代間交流型社会貢献活動(REPRINTS)の考案とそれを用いた介入研究

社会参加とヘルスプロモーション研究チーム 藤原佳典

高齢者による次世代育成支援型社会貢献活動("りぷりんと")を考案し、それを用いた介入研究を中央区を含む全国3箇所で開催している。プログラムは子供への絵本の読み聞かせを主とする学校支援ボランティア活動である。9ヶ月間の世代間交流を通じて参加者(シニアボランティア)自身の主観的健康感やソーシャルサポート・ネットワークが増進し、地域共生意識および体力の一部に効果がみられた。従来の保健、福祉、教育の行政サービスを重層的に活用することにより、新たな地域高齢者のヘルスプロモーションプログラムを構築しうる可能性が示唆された。研究として独創的であるのみならず、少子・高齢化社会への実践的な地域保健施策の一つとして学校・社会教育やマスコミからも注目されている。



平成17年度日本農芸化学会英文誌論文賞

健康長寿ゲノム研究チーム 本田 陽子

日本農芸化学会の平成17年度英文誌論文賞(Most Cited Paper Award)を鳥取大学農学部河野強博士らとともに共同受賞しました。論文は「線虫C.エレガンスが分泌する寿命延長を引き起こす物質(Biosci. Biotechnol. Biochem. 69, 2479-2481, 2005)」というものです。寿命が約3週間と短くゲノム解析が進んでいる土壌線虫C.エレガンスを老化モデル実験動物として用いて、自らを長寿命にさせる物質(フェロモン)を分泌していることを初めて示したものです。分子遺伝学と有機化学の協同による成果です。寿命・老化を生物が何故、そしてどのように制御するかを理解し、健康長寿のためのヒントを探る基礎になるものと考えています。(非常勤研究員)

平成18年度「科学技術週間」参加行事

講演 「散歩で脳の活性化
～脳の血行をよく保つには?～」

入場
無料

日時：平成18年4月20日(木)
午後1時半～4時半

場所：養育院記念講堂/東京都老人総合研究所
(先着180名)
板橋区栄町35-2

東武東上線大山駅 下車 徒歩5分
地下鉄都営三田線 板橋区役所前駅 下車 徒歩7分

【講演】のほかに【施設見学】を予定しております。

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.17.12.28~H.18.2.12)

福祉と生活ケア研究チーム 研究部長 高橋 龍太郎
「寒い季節、部屋の温度差が命取りになる！」(日経B P 社提供
WEB PAGE「SAFETY JAPAN 2005」
<http://nikkeibp.jp/sj2005/report/55/> H.17.12.28)
「冬に多い浴室事故」(日本農業新聞 H.18.1.24)
「ヒートショック」(PCテレビ「Medical Eye」
<http://www.gyao.jp> H.18.2.8)

社会参加・ヘルスポモーション研究チーム 溝端 光雄
「高齢者の運転免許更新：認知症検査の義務づけについて」
(CBCラジオ「朝からP.O.N」H.18.2.3)

老化ゲノムバイオマーカー研究チーム 研究部長 白澤 卓二
「食事でボケは予防できる!? 認知症“予防”メニュー大公開！」
(「ホスピタウン」2月号(165号) H.18.2.6)
「人体 遺伝子 DNAシリーズ(3)長生きの秘密をさぐれ」
(NHKデジタル教育 ジュニアスペシャル H.18.2.26)

健康長寿ゲノム探索チーム 研究部長 田中 雅嗣
「人体 遺伝子 DNAシリーズ(1)ふしぎびっくり! 遺伝子ワールド」
(NHKデジタル教育 ジュニアスペシャル H.18.2.12)

「認知症予防対策室」発信の
認知症予防のためのパンフレット

認知症に強い脳を作ろう

- 認知症を防ぐために今日からできること -

最近、もの忘れやうっかりミスが
気になりませんか。

認知症は、こうした症状がひどくなって
自立した生活が難しくなっていく病気です。
こうした症状を防ぐためのポイントを
わかりやすく解説しています。

有酸素運動をしよう!

頭を使う生活をしよう!

どんな食べ物が予防に効果的なの?

自己診断をしてみよう!



A4版/6ページ カラー
定価100円(税込み)送料別

編集：東京都老人総合研究所
認知症予防対策室

発行：健康と良い友だち社

購入は「健康と良い友だち社」へ直接お申込みください
(老人研では販売しておりません)

TEL : 03 - 5765 - 4891

FAX : 03 - 5765 - 4892

URL : <http://www.k-yoitomo.co.jp>

編集後記

研究所にとって新しい研究体制であるコア研究が開始されてほぼ一年が経過した。各研究ユニットが独自の手法とアプローチでチームの研究目標に向かって邁進していることと思う。全研究者が目指すところは都民の健康長寿の達成である。そのためには各人がコア研究のなかで自分の果たすべき役割を理解して、自分の言葉で役割や成果を説明することがこれから益々必要となるであろう。春先の板橋キャンパスは桜の見事さで有名であるが、研究所にもコア研究という大輪を咲かせるように努力しましょう。

TOFMS



平成18年3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