

東京都健康長寿医療センター研究所（東京都老人総合研究所）

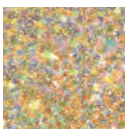
## Index

- 新しい介護予防のためのアクションリサーチ . . . . . 1~2
- 研究室紹介 . . . . . 3
- 研究の芽と目 . . . . . 4~5
- 所内研究討論会レポート . . . . . 6
- 海外学会レポート . . . . . 6

- 学会レポート . . . . . 7
- 第141回老年学・老年医学公開講座レポート . . . . . 7
- 職員の異動 . . . . . 7
- 科学技術週間参加行事 開催予定 . . . . . 8
- 主なマスコミ報道／編集後記 . . . . . 8



第141回老年学・老年医学公開講座 (P.7)



## 新しい介護予防のためのアクションリサーチ

高齢者健康増進事業支援室・福祉と生活ケア研究チーム 研究員 河合 恒

### 高齢者健康増進事業支援室とは

私の所属する高齢者健康増進事業支援室では、研究所が認定している介護予防の専門資格「介護予防主任運動指導員」、「介護予防運動指導員」の養成事業を行っています（図1）。この事業は、平成18年の介護保険制度の改正で、要介護リスクの高い方に筋力向上トレーニングや口腔機能向上・栄養改善プログラムなどの介護予防を実施していくことが重要視されたことから、その指導者となる人材養成を目的に平成17年から始めました。研究所がこれまで行ってきた地域高齢者の要介護化に関する長期縦断研究や介護予防プログラムに関する介入研究で得られた知見をもとにした、「介護予防のノウハウ」を結集したカリキュラムとなっています。平成28年1月現在、介護予防主任運動指導員は280名、介護予防運動指導員は18,712名が登録しています。詳細は、事業に関する以下のホームページでご確



図1

認ください。

[http://www.tmghig.jp/J\\_TMIG/shidojin/index.html](http://www.tmghig.jp/J_TMIG/shidojin/index.html)

高齢者健康増進事業支援室ではこうした養成事業以外にも、研究所で得られた高齢者の健康増進や介護予防に関する研究成果を地域の活動へ還元する取り組みを行っています。一方でこれらの活動を地域へ定着させ、効果をあげるためには、研究者が行政や住民と一体となって活動を進めていく必要があります。そこで行われるのが「アクションリサーチ」と呼ばれる手法です。この分野におけるアクションリサーチの定義はまだ明確ではありませんが、研究者が行政や住民などと課題解決に向けた行動を行い、プロセスや効果を評価しながら、新しい社会技術を社会へ実装するものと私は理解しています。

介護保険制度など高齢者を取り巻く環境が変化することからの社会では、このような研究手法の重要性がより一層高まると考えられます。平成27年に介護保険制度が改正され、地域での介護予防活動において高齢者が担い手として活躍することや、住民などによる多様なサービスを提供することが盛り込まれましたが、実際には「地域の特性に応じて作り上げていく」とされていて、具体的な進め方は自治体の裁量に委ねられているという状況

です。モデルを行政や住民と作りながら、それを地域へ実装していく、まさにアクションリサーチの出番というわけです。

ここでは、新しい介護予防のためのアクションリサーチについてご紹介いたします。

## 介護予防リーダー養成講座

介護予防リーダー養成講座は、「体操サポーター」や「体力測定ボランティア」などの行政の要請により活動する目的指向型のボランティアとは異なり、地域課題を自ら認識して主体的に介護予防活動を実践できる、課題解決型の人材養成カリキュラムです。介護予防には、介護予防運動指導員のような専門家によるサービスだけでなく、地域で継続的に支える、住民主体の取り組みが重要であることから、私たちが自治体と協力してカリキュラムを開発しました。

講座は約5ヶ月間に渡り、全12回で構成され、講義と地域資源調査や活動体験実習などを行います(図2)。本講座の特徴的な点は、知識の教示に止まることなく、介護予防活動の実践へ向けて、演習を通じて地域の課題を認識し、課題解決に向けた技術や自信を身につけていく点です。これまでに、自治体の介護予防事業において、200人以上の介護予防リーダーが養成されています。彼らは運動や認知症予防活動など地域課題に応じたさまざまな自主グループを設立し、地域介護予防活動を推進しています。介護予防リーダーが設立したグループは現在では50を優に超えています。私たちは、講座の講師としてだけでなく、グループ立ち上げの相談にのったり、行政と住民との調整役になったり、実にさまざまな関わり方をしながら、アクションリサーチを進めています。

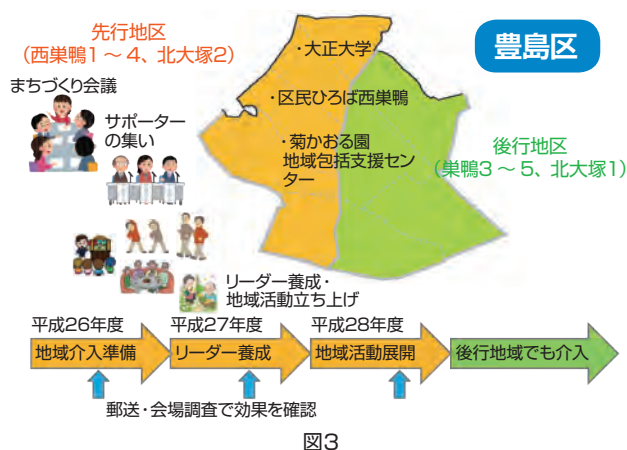
知識の蓄積	総論①「介護予防リーダーとは」
	総論②「介護予防と老年学」
課題の抽出	各論①「介護予防に必要な運動学」
	各論②「老年症候群の早期発見」
	各論③「筋量増量トレーニング論」
	各論④「転倒予防トレーニング」
	各論⑤「口腔機能について」
課題解決に向けて	演習①「介護予防地域資源調査報告」
	各論⑥先駆的な地域での活動を知る 「ボランティア実践論」 「介護予防ネットワーク構築論」
	演習②「介護予防活動見学」
	演習③「修了論文作成」
実践へ	演習④「発表方法」
	「論文発表会」

図2

## 巣鴨地域でのアクションリサーチ研究

平成27年の介護保険制度改正では、要支援者への訪問介護や通所介護サービスの一部を、地域住民によるサロンやミニデイなどの通いの場へと移行させ、多様で効率的なサービス提供を行えるようになりました。しかし、住民主体の活動をどのように構築してサービスに組み入れていくのか、その効果はどの程度見込めるのかなどの情報は不足しています。

そこで、私たちは豊島区と協力し、前述の介護予防リーダー養成講座を通して、住民主体の活動を立ち上げるコツやその効果を把握するためのアクションリサーチに取り組んでいます。この研究では、豊島区巣鴨地域(高齢者人口:約6,000人)を区民ひろば(区内の福祉会館機能を持つ拠点)の活動地区で先行地区と後行地区に分け、まず、先行地区において介護予防リーダー養成と地域介護予防活動の立ち上げを行い、その経過を整理するとともに、地域住民の健康度への波及効果を郵送調査や会場招待型健診で検証しています(図3)。さらに検証結果を生かして後行地域への介入を行っていきます。地域介入2年目の現在は、23名の介護予防リーダーが養成され、サロン、栄養、口腔、美化・防災の各班に分かれて活動しています。本研究の成果は、自治体が参考にできるマニュアルにまとめていく予定です。



## おわりに

アクションリサーチは、研究者も現場に入り、現場の人たちも参加する「参加型の研究」と言われています。新しい介護予防では住民参加が鍵ですが、これを成功させるためには研究者がどんどん現場に入っていくことが必要だと考えています。行政や住民、そして介護予防運動指導員を含む民間事業者とも協力して新しい介護予防を作り上げていく、高齢者健康増進事業支援室のアクションリサーチに今後ご期待ください。

## 研究室紹介

### 老化制御研究チーム 健康長寿ゲノム探索

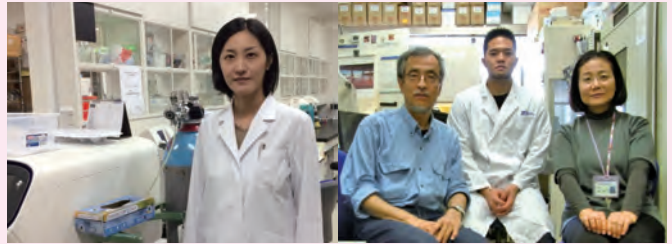
当研究室は、老年性疾患や百寿者の遺伝子、老化現象が早く起こる老化促進マウスの原因遺伝子、さらに線虫の長寿遺伝子の探索など、幅広く長寿や健康に関わる遺伝子の探索、その老化制御研究を行っています。ここでは線虫を使った国際宇宙ステーションでの宇宙老化研究について簡単にご紹介します。線虫は体長約1mmの小さな動物で、寿命が約1ヶ月と短く老化の研究によく使われます。この線虫を、微小重力の宇宙環境で飼育して老化現象が地上と異なったら新しい切り口で老化機構に迫ることができると思っています。約3000匹の線虫を宇宙環境で毎日、動画撮影をし、体を振って動く速度が加齢の進行に従って遅くなることを老化の指標にして地上と比較します。例えば、宇宙環境での寿命を測定し地上生活のものと比較する研究や、宇宙で凍結したサンプルを解析する研究によって新しい老化制御遺伝子が見つかるものと期待しています。これらは今までどのような実験動物でもなされて来なかった初めての試みです。寝たきりや長時間の着座による体重負荷不足の影響など重力と老化の関係や、また火星移住など長期宇宙滞在のリスクなどを考えるきっかけになると思います。

また本年1月からは井上聡部長が加わり新たなテーマでの研究もスタートしました。井上部長の研究については、次号以降の研究所NEWSで詳しく紹介する予定です。

#### ～メンバー紹介～



左よりテマリーダーの井上聡研究部長、東浩太郎（研究員）、田中雅嗣（前テマリーダー、臨床検査科部長）、谷澤薫平（早稲田大学大学院生）



左より菅谷麻希（非常勤研究員）、本田修二（研究員）、高良勇樹（東京バイオテクノロジー専門学校生）、本田陽子（非常勤研究員）

### 老化脳神経科学研究チーム 自律神経機能

私達は、内臓や血管のはたらきを調節する自律神経の機能について、老化の影響と、それに対処するための様々な物理療法の有効性やメカニズムの検証を行っています。動物を使った基礎的な研究を主に行っていますが、その成果をヒトで確かめる研究にも取り組んでいます。また、従来の自律神経の範疇にとらわれず、認知機能と深く関連する脳内コリン作動系による脳血管調節にも着目しています。皮膚からの情報のうち、これまで無視されてきた意識に上らないような神経情報が膀胱や心臓の自律神経調節に重要であることや、皮膚や筋への刺激や運動が老齢動物でも脳内コリン作動系の働きを高めることなど、独創的な研究成果を発信しています。カナダ・ケ

ベック大やニューヨーク州立大との共同研究など、国際交流も積極的に進めています。性別・年齢・地位・国籍・学歴・背景にとらわれず、自由な討論のもと研究に邁進する精鋭です！

#### ～メンバー紹介～



鍵谷・高嶋・渡辺・鈴木・飯村・Piché 教授（ケベック大）・内田・小泉教授（NY州立大）・堀田（常勤は白衣の3名）



【シリーズ企画】 ～新しい研究の〈芽〉をとらえ、羽ばたかせる〈目〉を持つ研究者を紹介します～

## 研究の芽と目

### <1> 栄養は縁の下の力持ち

自立促進と介護予防研究チーム 非常勤研究員 本川 佳子

#### 研究の芽（研究紹介）

高齢者人口の増加とともに増え続ける我が国の認知症高齢者数は、現在の462万人から10年後には約700万人まで増加すると推定されています。認知症背景疾患の多くを占めるアルツハイマー病の高齢者には、症状が進行するにつれて自ら食事を始めることが出来なくなるといった、食環境との関わりの困難さや、さらに進行すると嚥下障害が出現します。その結果、必要な食事を十分に摂れず、低栄養になるリスクが高いと報告されています。一方で低栄養は、創傷治癒の不良、肺炎や感染症などの合併症発症率の増加、さらには死亡リスクと関連することが問題視されます。そのため、適切な食の支援による低栄養の予防が重要です。しかしながら、認知症の方への適切な食の支援に関する研究は未だ途上にあり、質の高いケアの実施に至っていない現状があります。そこで私たちは、認知症高齢者の適切な食の支援方法を探ることを目的に、認知症で療養されている皆様の身体や栄養状態、食事の状況等の調査・検討を行っています（写真1）。



写真1 調査の風景

私たちのこれまでの研究から、アルツハイマー病の高齢者では、進行につれて食欲が落ちること、そして栄養状態の低下から体重、筋量、基礎代謝量の低下が起こることが明らかになりました（図1）。

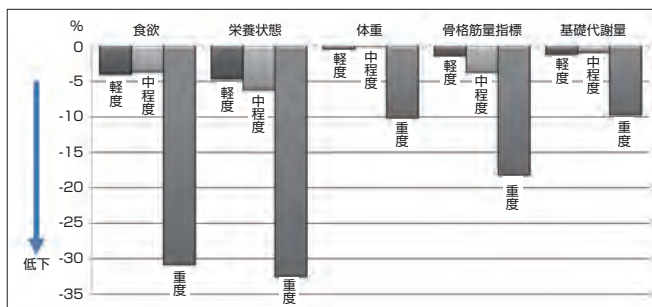


図1 認知症重症度別の食欲・栄養状態・身体の状態の減少率（認知症の疑いのものを基準（0）として算出）

特に、認知症重症度別における中等度から重度への進行に伴う低下幅が大きいことがわかりました。これらの結果から、食欲の維持・増進を目的とした介入と筋量を含めた詳細な身体計測を定期的に行うことが、アルツハイマー病の高齢者に対する適切な食の支援の1つであることが示されました。このような支援を適時行うことで、アルツハイマー病の進行により起こる食欲の低下→低栄養→筋量の低下→基礎代謝量の低下といった流れを抑え、死亡率や合併症の増加を遅延させることが重要と考えています（図2）。

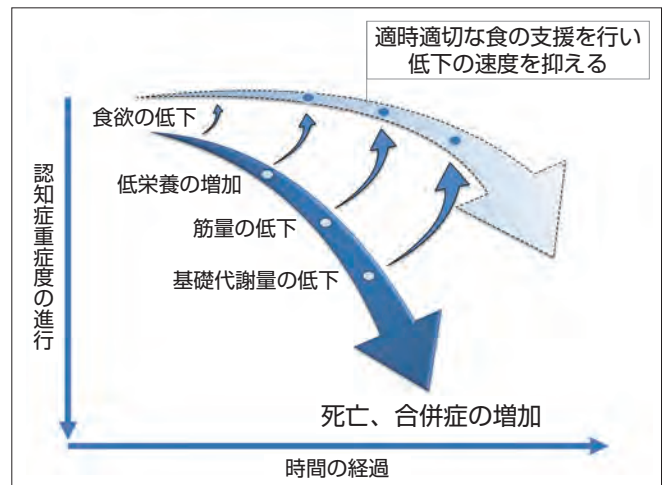


図2 アルツハイマー病の進行により起こる低下と適切な食の支援により期待される効果

#### 研究の目（今後の展望）

2015年1月に厚生労働省から、認知症施策推進総合戦略～認知症高齢者等にやさしい地域づくりに向けて～「新オレンジプラン」が公表されました。新オレンジプランは、「認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域のよい環境で自分らしく暮らし続けることができる社会の実現を目指す」ことが目標に掲げられていま



写真2 第10回アジア・オセアニア老年学会にて（前列左著者）

す。食の支援という点では、認知症の方が食べることが困難になりはじめた時や身体機能の低下がみられた時、「それはなぜか?」「どこに支障をきたしているか?」といった課題をしっかりと把握し、食べる喜びと生活の質(Quality of Life : QOL)を維持することが求められていると実感しています。質の高いケアを現場に届けるために引き続き研究してまいります。

## <2>囲碁に魅せられ、高齢者と楽しむ研究を

社会参加と地域保健研究チーム 非常勤研究員 飯塚 あい

### 研究の芽 (研究紹介)

私が行っている研究は、日本文化に根付いた卓上ゲームである囲碁を用いた介入研究です。現在は主に、囲碁を活用した認知機能低下抑制プログラムと、世代間交流プログラムの2本柱で研究を行っています。

#### ・認知機能低下抑制プログラムとしての囲碁

超高齢社会にある我が国では、認知症対策は喫緊の課題となっています。認知機能の低下抑制を目的としたプログラムとして有酸素運動を活用したプログラムが成果をあげていますが、身体機能が低下した高齢者でも実施可能なプログラムとして有効なエビデンスが得られているものが少ないことが課題です。

そこで身体運動を伴わず、活動の長期継続を可能にする取り組みのひとつとして、卓上ゲームに注目しています。中でも日本の伝統的な余暇活動として高齢者に馴染み深く、高度な知的活動を包含するツールとして囲碁が有効なのではないかと考えました。囲碁はルールが簡単で気軽に楽しむことができる一方、上達するほどに多様な戦術を習得する必要があるため、健常高齢者から認知機能が低下した高齢者まで幅広く適用可能と考えます。そこで、昨年2月より横浜市の有料老人ホームで、囲碁を活用した認知機能低下抑制プログラムの試みを開始しました。その結果、週に1回、1時間の囲碁教室を受講することで、注意・実行機能や手指の巧緻性が向上する可能性が示されました。本研究はパイロット研究ですが、今後人数を増やし追従することで、エビデンスを示したいと考えています。

#### ・世代間交流プログラムとしての囲碁

研究に先立って、地域住民の生きがいづくりを目的とした、健康長寿囲碁まつりを一昨年、昨年と当センターにて開催しました。参加者を年代別に集計した結果、未就学児から90歳まで、幅広い世代の参加がみられました。このことから、囲碁を用いたプログラムはあらゆる

### プロフィール

大学を卒業後、管理栄養士として食品栄養学を学び博士号を取得しました。その後、急性期病院、在宅訪問などを経て、平成27年より自立促進と介護予防研究チームの非常勤研究員として、高齢者の適切な食支援方法について研究しています。写真2は平成27年に開催された第10回アジア・オセアニア老年学会議に参加して研究報告を行った際のもので

世代が積極的に参加し得る可能性があると考え、昨年9月より板橋区内の小学校にて、地域住民と小学生を対象とした世代間交流プログラム「iGO こち」を開始しました(写真1)。本研究は高齢者の社会参加・認知機能低下予防だけでなく、こどもの社会・情操教育を目的として行っています。回数を重ねるにつれ、高齢者がこどもに礼儀作法を教える、こどもが高齢者を思いやるなど、態度の変化がみられました。長期的な活動にしていくとともに、量的調査でも有効性が示されることが期待されます。

### 研究の目 (今後の展望)

これらの研究で有効な結果が得られた際には、高齢者のヘルスプロモーションに対し、新たな戦術を提案できると考えます。また、囲碁は男性の愛好家が多く、これまで社会参加に消極的であるとされていた男性をターゲットとしたプログラムとして普及を狙い、より多くの高齢者の健康維持・向上へと導くことを目標に研究を進めていく予定です。



写真1 世代間交流プログラム「iGOこち」の様子



写真2 Generations Unitedで研究報告をした時の様子

### プロフィール

埼玉医科大学を卒業し、当センターにて2年間の初期臨床研修を行った後、平成26年より社会参加と地域保健研究チームの非常勤研究員として、主に認知機能低下抑制プログラムの介入研究について勉強しています。写真2は、平成27年に開催のGenerations Unitedで研究報告をした時の様子です。

## 所内研究討論会レポート

司会：(第10回) 森 秀一 (老年病態研究チーム)、菊地 和則 (福祉と生活ケア研究チーム)  
(第11回) 小島 成実 (自立促進と介護予防研究チーム)、池谷 真澄 (老化制御研究チーム)

昨年11月30日(月)に第10回、本年1月18日(月)に第11回の所内研究討論会が開催されました。それぞれ2演題ずつの研究報告が行われ、いずれも約50名の参加があり、活発な討論が行われました。発表者より、当日発表した報告の簡単な紹介を致します。



### 第10回 「糖鎖解析技術を用いた心筋細胞移植療法への応用を目指して」

板倉 陽子 研究員 (老年病態研究チーム)

再生医療における糖鎖解析技術活用と将来的な間葉系幹細胞による心筋細胞移植療法の可能性、および糖鎖による細胞特性解析に関する研究について報告しました。

### 第10回 「住民協働の介護予防のまちづくりの効果をどのように評価するか」

河合 恒 研究員 (高齢者健康増進事業支援室・福祉と生活ケア研究チーム)

研究者が行政や住民と一体となり、高齢者の介護予防や社会参加を進める実践的な活動モデルを構築し、地域へ実装していく「アクションリサーチ」の研究例について報告しました。アクションリサーチを研究としてまとめるためにはまだ課題もありますが、地域と連携した取組は研究所の強みであり、このような取組を研究として発信していくことが必要と考えています。本号p1-2に、研究内容の詳細が掲載されていますのでご参照下さい。

### 第11回 「複数の活動計を用いた自由生活下における24時間体位情報の解析」

金 美芝 研究員 (自立促進と介護予防研究チーム)

近年、「座りすぎ」がもたらす健康障害への認識が高まり、高齢期における座位行動の影響が注目されています。討論会では、睡眠を評価するための計測方法や取得した睡眠データの解析方法を紹介し、高齢者の24時間の体位やその概日リズムを解析した研究の一端を報告しました。

### 第11回 「線虫を用いた老化研究～長寿命変異体からSpace Agingまで～」

本田 陽子 研究員 (老化制御研究チーム)

自然科学系の研究で老化のモデル動物として知られている線虫を使った研究動向とNASAでの研究プロジェクトについて報告しました。本号「研究室紹介:健康長寿ゲノム探索」でも紹介していますので、ご参照ください。

## 海外学会 レポート

### 「GSA's 68th Annual Scientific Meeting

(第68回アメリカ老年学会大会)」に参加して

鈴木 宏幸 研究員 (社会参加と地域保健研究チーム)

米国フロリダ州オーランドにあるウォルト・ディズニー・ワールドにて、「GSA's 68th Annual Scientific Meeting (第68回アメリカ老年学会大会)」が開催されました(2015年11月18日～22日、会場の正式名称はWalt Disney World Swan & Dolphin)(写真左)。世界有数のリゾート地ともいわれる「ウォルト・ディズニー・ワールド」の一画での学会とあって、会場の内外はとてもファンタジーな空間が広がっており、家族連れの研究者や一般の観光客の姿も多く見られました。ちょうどクリスマスの準備が始まる時期でもあったため、日に日に増えていく色とりどりの装飾に、アメリカ風のおもてなしを感じることができました。

学会発表では、会場の明るい雰囲気を残しつつも高齢期の諸問題について真剣かつ活発な議論が各所で行われていました。発表されるテーマは基礎研究から、制度・政策に関するものまで幅広いのですが、私に関心を持っている脳や認知機能に関するシンポジウムは立見の研究者で溢れるほど盛り上がっていました(写真右)。高齢期の認知機能低下を抑制するための研究の重要性を再認識すると同時に、この研究領域が抱える様々な課題についても学ぶことができ、大変有意義な時間となりました。



写真左 アトラクションのような学会場の入口 (Walt Disney World Swan and Dolphin)



写真右 認知機能に関するシンポジウムは立見状態

学会  
レポート

## 日本介護福祉・健康づくり学会第3回大会

清野 諭 研究員（社会参加と地域保健研究チーム）

2015年11月15日（日）、東京都健康長寿医療センター研究所にて、日本介護福祉・健康づくり学会第3回大会が開催されました。当日は、介護福祉・健康づくりに関わる研究者、教育者、医師、メディカルスタッフ、行政職員、企業職員、大学院生など約100名が参加しました（写真1）。

今回は、新開省二副所長（大会長）のもとで「フレイル、ロコモ、サルコペニアと介護予防」をメインテーマに、基調・教育講演、シンポジウム、ワークショップ等が企画されました。フレイル、ロコモ、サルコペニアは、最近の老年医学分野において関心の高い課題になっていますが、概念や定義が盛んに議論される一方で、具体的な解決策を提示することができていません。本大会においてもこのような現状が浮き彫りとなり、本学会が掲げる実際の、体験的、応用的な知見に基づく支援や取り組みの重要性を再認識する機会となりました。また、本大会では初めての試みとして一般演題を募集し、ポスター会場では活発な意見交換がなされていたことから（写真2）、本学会の今後の発展に寄与することができたと考えています。



写真1 新開省二副所長の講演



写真2 ポスター会場の様子

## 第141回老年学・老年医学公開講座レポート

### ～認知症にやさしいコミュニティ～

吉田 理沙（総務課広報普及係）

1月19日（火）、文京シビックホール大ホールで、第141回老年学・老年医学公開講座「認知症にやさしいコミュニティ」を開催しました。当日は気温が低く、前日に降った雪が残っているにもかかわらず、405の方にご参加いただきました。

今回は社会的関心の高い認知症をテーマに、認知症疾患医療センターの畠山啓精神保健福祉士による「認知症とともに自分らしく生きる～今決めておくことと助け合っていくこと～」、福祉と生活ケア研究チーム伊東美緒研究員による「認知症の人の想いを探る～身近な人が認知症になったときに慌てないために」、自立促進と介護予防研究チーム栗田圭一研究部長による「認知症の人と家族が暮らす街をつくる」の三つの講演が行われました。認知症と家族、社会との関わりについての講演に、参加者からは「より身近で具体的な内容であり参考になった」「正しい知識を得ることで不安が軽くなった」等のご感想をいただきました。



## 職員の異動

### 新規採用職員

老化制御研究チーム研究部長	井 上 聡	任期付固有職員	平成28年1月1日付
老年病理学研究チーム研究部長	石 渡 俊 行	任期付固有職員	平成28年1月1日付
社会参加と地域保健研究チーム研究部長	北 村 明 彦	任期付固有職員	平成28年1月1日付
老化制御研究チーム研究員	東 浩 太 郎	任期付固有職員	平成28年2月1日付

講演：「知らなかった!細胞のアンテナ『糖鎖』のはなし」

老化機構研究チーム 研究副部長 萬谷 博

ポスター発表：当研究所より9つの研究内容をご紹介します

日時：平成28年4月8日(金)

講演 13:30から14:40まで(開場12:30)

ポスター発表 12:30から16:00まで(時間内にご自由にご覧いただけます)

場所：板橋区立文化会館(東京都板橋区大山東町51-1)

講演 2階小ホール(当日先着250名)

ポスター発表 4階大会議室

最寄り駅 東武東上線 大山駅 北口・南口徒歩約3分/都営地下鉄三田線 板橋区役所前駅 A3出口徒歩約7分

## 研究所ホームページ「耳寄り研究情報」を更新しました!

**NEW** 「細胞の「顔」を知り、その「こころ」を理解する

—細胞でからだをなおす、再生医療への入り口— 老年病態研究チーム 豊田 雅士

URL [http://www.tmghig.jp/J\\_TMIG/topics/index.html](http://www.tmghig.jp/J_TMIG/topics/index.html)

「耳寄り研究情報」で検索!!   クリック!

## 主なマスコミ報道

H27.11 ~ H28.2

### 副所長

新開 省二

- 「“やせたい!”にご用心」  
(NHK「あさいち」H27.11.2)
- 「食生活でロコモ対策」  
(読売新聞社「読売新聞」H27.11.21)

### 老年病態研究チーム

研究部長 重本 和宏

- 「筋力の低下(サルコペニア)」  
(朝日新聞出版「週刊朝日MOOK 新「名医」の最新治療2016」H27.11.20)
- 「超高齢社会の進展を背景にサルコペニアの治療法研究」  
(産経新聞社「夕刊フジ」H28.1.7)

### 社会参加と地域保健研究チーム

研究部長 藤原 佳典

- 「安心して過ごす老後—社会参加が健康の鍵」  
(日本農業新聞社「日本農業新聞」H27.11.4)
- 「高齢化進む一方で減少する老人クラブ」  
(日本農業新聞社「日本農業新聞」H27.12.1)
- 「認知症予防は運動、脳トレ」  
(毎日新聞社「毎日新聞」H27.11.27、H27.12.4)
- 「愛される高齢者に—若者の助けになる仕事を」  
(日本経済新聞社「日経新聞電子版ニュース」H27.12.17)

### 社会参加と地域保健研究チーム

専門副部長 青柳 幸利

- 「病気を防ぐ!歩き方の新常識」  
(NHK「おはよう日本」H27.12.22)

- 「2016年最新版!名医が明かす先取り健康法&腸内フローラ改善“便移植”SP」  
(テレビ朝日「たけしの健康エンターテイメント!みんなの家庭の医学」H28.1.12)
- 「体と心の健康」  
(BS朝日「テイバン・タイムズ」H28.1.24)

### 社会参加と地域保健研究チーム

研究員 安永 正史

- 「つながりのチカラ—ソーシャル・キャピタルと健康—」  
(法研「へるすあっぷ21」2016年2月号 H27.2.1)

### 自立促進と介護予防研究チーム

研究部長 栗田 圭一

- 「空家の活用が創る希望」  
(読売新聞社「読売新聞」H27.11.22)
- 「在宅ケアの行く先—認知症初期集中支援」  
(河北新報社「河北新報」H27.11.22)
- 「認知症になっても希望と尊厳をもって生きることができる地域社会をめざして」  
(東京都医師会「都医ニュース」H27.12.15)
- 「希望と尊厳持ち 共に生きる」  
(読売新聞社「読売新聞」H27.12.27)

### 福祉と生活ケア研究チーム

研究副部長 大淵 修一

- 「平均寿命より健康寿命 健康不安の現実」  
(週刊ダイヤモンド編集部「週刊ダイヤモンド」12/19号 H27.12.19)



最近では花粉症で春が嫌いな人も多いと聞きますが、春の足音が日に日に大きくなってくるとやはり心躍るような気分になります。四季折々のある日本で過ごす中で、入学や卒業、就職など人生の区切りとなる季節として自然と育まれるからでしょう。本号でも新しい企画をスタートさせました。流れの速い世の中でちょっと立ち止まると小さな変化が楽しめるように、これまでとは違った新鮮さを感じてもらえたら幸いです。そしてこの企画とともに、紹介した研究がゆっくと成長していく姿を温かく見守っていただきたくお願いいたします。(星の子チョビン)



平成28年3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(東京都老人総合研究所) 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

ホームページアドレス：[http://www.tmghig.jp/J\\_TMIG/J\\_index.html](http://www.tmghig.jp/J_TMIG/J_index.html) 無断複写・転載を禁ずる