

第179回老年学・老年医学公開講座

人生100年

「社会参加」を 再設計する

—超高齢期を豊かに生きる処方箋—

令和8年 11月13日 金

13:15～16:15 (開場: 12:45)

定員
1,300人
申込不要
入場無料

会場 北とぴあ(さくらホール)

手話通訳あり

講演1 13:30～14:00

『サッカーの応援で、介護施設の高齢者に“幸せ”な物語が生まれる Be サポートーズ!』

サントリーウエルネス株式会社 経営企画本部 Be supporters! 推進リーダー 名古屋 実希

講演2 14:00～14:30

『いくつになっても出会いを楽しむ—北区の調査と実践から見えてきた つながりの力—』

東京都健康長寿医療センター 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究員 森 裕樹

講演3 15:00～15:30

『百寿者に学ぶ、社会や人とのつながり方—つながりを支えるところは高齢期に発達する—』

東京都健康長寿医療センター 福祉と生活ケア研究チーム 研究員 増井 幸恵

質疑応答 15:45～16:15

司会 東京都健康長寿医療センター 副所長 藤原 佳典

主催 地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター

共催 北区、東京都老人クラブ連合会

後援 社会福祉法人 東京都社会福祉協議会、一般社団法人 東京都北区医師会、
公益社団法人 東京都滝野川歯科医師会、
公益社団法人 東京都北歯科医師会、一般社団法人 北区薬剤師会



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

総務係広報担当

03-3964-1141 (内線1240)

ホームページ <https://www.tmig.or.jp/>

定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。

詳細はこちら



第179回老年学・老年医学公開講座

人生 100 年「社会参加」を再設計する 一超高齢期を豊かに生きる処方箋一

人生 100 年時代を豊かに生きる手立ては、趣味・稽古、ボランティア、仕事など社会参加活動の量や種類を増やすことではありません。年齢を重ねるなかで人との関わり方や社会とのつながり方そのものが変化していきます。行動範囲も徐々に狭くなり、遠くまで出かけるのが億劫になりがちですが、地元でも、新たな楽しみ・生きがいを見つける人は少なくありません。また、若い選手やアーティストを人生の大先輩が応援する「推し活」も、近年注目される「社会参加」のカタチです。やがて、年を重ねるなかで、人とのつながりや物事の見方が変わります。そして、自分にとって本当に大切なものを選別する円熟の境地を「**老年的超越**」と呼びます。「見つける、応援する、超える」の 3 つの話題を通して、これからの「社会参加」を再設計してみませんか。

司会 東京都健康長寿医療センター 副所長 藤原 佳典



講演 1 13:30 ~ 14:00

『サッカーの応援で、介護施設の高齢者に “幸せ”な物語が生まれる Be サポートーズ！』

介護施設の高齢者や認知症の方など普段は周囲に「支えられる」場面の多い方々が、地元クラブを応援することで、クラブや地域を「支える」存在となって元気になることを目指す活動を紹介します。活動に参加する高齢者の方々から生まれた物語を通して、人生 100 年時代を心豊かに生きることについて考えていきます。

サントリーウエルネス株式会社 経営企画本部 Be supporters！推進リーダー 名古屋 実希



講演 2 14:00 ~ 14:30

『いくつになっても出合いを楽しむ ー北区の調査と実践から見えてきた つながりの力ー』

社会参加は、健康長寿や孤立予防だけでなく、地域のつながりづくりにも重要な役割を果たします。本講演では、これまでの研究で明らかになってきたことや北区の取り組み例を交えながら、地域での出合いや交流を自分に合った形で無理なく楽しむためのポイントをお伝えします。

東京都健康長寿医療センター 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究員 森 裕樹



講演 3 15:00 ~ 15:30

『百寿者に学ぶ、社会や人とのつながり方 ーつながりを支えるところは高齢期に発達するー』

高齢期後半にはからだや認知機能が低下し、それが社会参加や人とのつながりを縮小していくと考えられています。一方で、90 歳代や 100 歳代になり機能低下があっても社会や人とのつながりを維持していく人もいらっしゃいます。それを支える一つの要因は高齢期に高まっていくところのあり様であることがわかってきました。人生 100 年時代の最終盤の社会参加とは何かを考えてみたいと思います。

東京都健康長寿医療センター 福祉と生活ケア研究チーム 研究員 増井 幸恵



会場

北とぴあ さくらホール

東京都北区王子1-11-1

最寄駅

・JR京浜東北線 王子駅 北口 徒歩2分 ・東京メトロ南北線 王子駅 5 番出口直結
・都電荒川線 王子駅前 徒歩5分



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

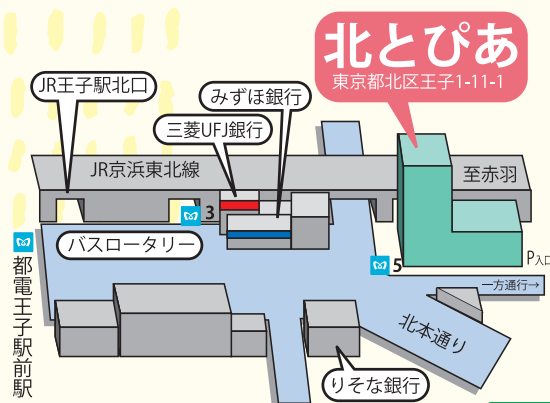
総務係広報担当

03-3964-1141 (内線 1240)

ホームページ <https://www.tmig.or.jp/>

定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。

詳細はこちら



リサイクル適性 (A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。