

# 東京都健康長寿医療センター

# 研究所 No.321 2026.3 (春号) NEWS

東京都健康長寿医療センター研究所

- 新年度を迎えるにあたって ..... 1
- 研究の芽と目 ..... 3
- 高齢者ブレインバンク都民公開講座を終えて ..... 6
- 視察レポート(アラブ首長国連邦ドバイ首長国視察団) ..... 8
- ドイツ在住日本人による認知症共生社会構築のための  
取り組みから学ぶ ..... 9
- 第175回老年学・老年医学公開講座開催レポート ..... 10
- 第176回老年学・老年医学公開講座開催レポート ..... 10
- 令和8年度公開講座のお知らせ ..... 11
- BioJapan2025参加報告 ..... 11
- 令和8年度科学技術週間参加行事広告 ..... 12
- 主なマスコミ報道 ..... 12
- 編集後記 ..... 12

## 新年度を迎えるにあたって

理事長 兼 センター長 秋下 雅弘

新年度を迎え、皆様のご健勝とご多幸を心よりお祈り申し上げます。2025年度に決定いたしました当センターのキャッチフレーズ「寄り添う医療、拓く研究」を掲げ、今後も老年医学・老年学の発展に尽力してまいりますので、引き続きどうぞよろしくお願いたします。

当研究所にとって2025年度最大の朗報は、坂口志文先生のノーベル生理学・医学賞受賞でした。坂口先生は1995年から1999年まで当研究所に在籍され、今回の受賞理由となった制御性T細胞(Treg)の研究を行っておられました。ここでの研究がノー

ベル賞受賞へつながったことは、我々にとっても大きな誇りです。基礎研究の粘り強い探求が人類の健康に結実することを示す好例として、全職員に深い感銘と勇気を与えました。



2025年度の研究所は、自然科学系6チーム・社会科学系3チームが連携し、基礎から応用、社会実装まで幅広い成果を上げました。

自然科学系では、加齢や疾患に伴う身体機能変

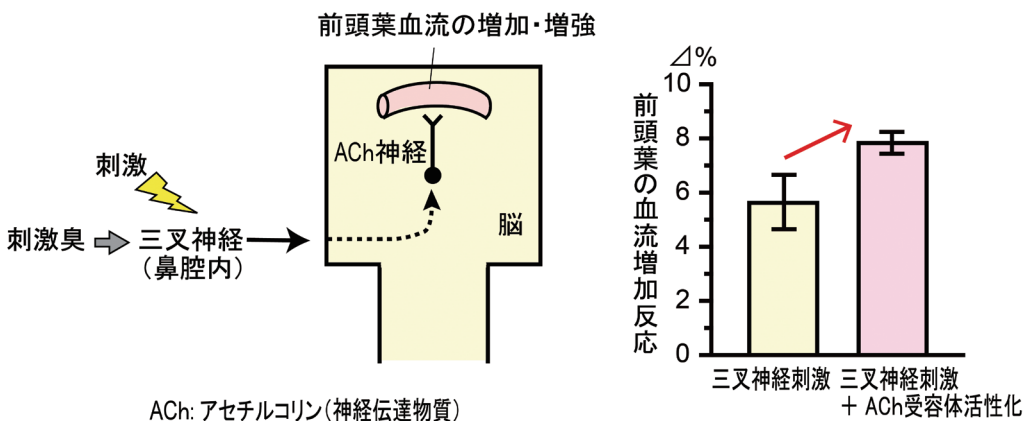


図1 刺激臭を受容する三叉神経の刺激は大腦新皮質(前頭葉)の血流を増加させる。血流増加反応はアセチルコリン受容体の活性化により増強する。

図1の詳細はこちら

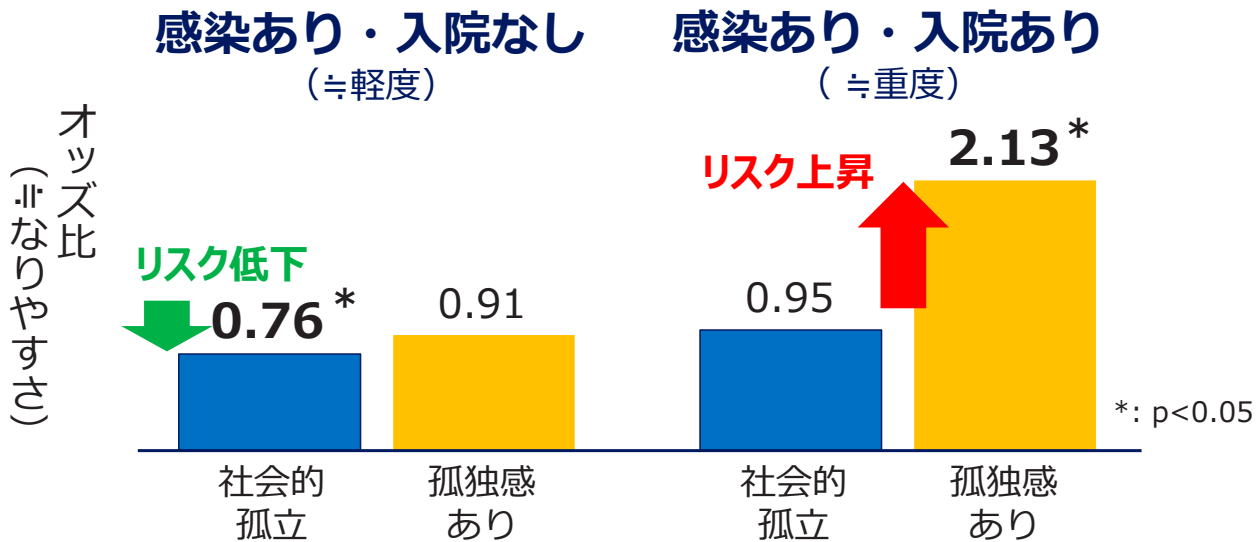


図2 社会的孤立、孤独感とコロナ感染。  
社会的孤立は感染リスクの低下と関連し、  
孤独感は重度化リスクの増加と関連していることが示された。



化の分子基盤に関する新たな知見が次々と発表されました。老化脳神経科学研究チームは「三叉神経を介した刺激臭が大脑新皮質の血流を促進する」ことを示し、認知症予防の新たな可能性を提起しました(図1)。

また、石神副所長らは「ビタミンCが年齢に伴う皮膚の菲薄化を防ぐ可能性」を報告し、老化の可塑性を示す重要な成果を得ました。さらに、バイオリソースを活用した共同研究を推進するため、バイオバンクの公式ウェブサイトを開設し、研究資源の共有と倫理的運用体制を強化しました。

社会科学系では、高齢者の生活機能や社会関係に関する研究成果が相次ぎました。社会参加とヘルシーエイジング研究チームは、補聴器装着が聴覚だけでなく歩行機能の改善にも寄与する可能性を明らかにし、感覚機能の維持が全身の健康に影響することを示しました。同チームはまた、高齢者が仕事としてフレイル予防教室の運営を担うシルバー人材センターの活動効果を分析し、社会的役割が健康寿命延伸に直結することを実証しました。さらに、「孤独感がCOVID-19重症化リスクを2倍に高める」(図2)ことや「経済不況が中高年者の精神的健康に与える影響」

など、心と社会の関係を多角的に明らかにする研究も注目を集めました。加えて、「ナッジを活用したメッセージが社会参加への関心を2倍に高める」といった行動科学的アプローチの成果も報告され、フレイル予防やウェルビーイング促進に向けた実装科学の新たな展開がみられました。

研究所と病院の連携研究組織である「認知症未来社会創造センター」では、血液バイオマーカーやAI解析を用いた早期診断技術の開発が進み、「フレイル予防センター」では、スマートウォッチによるウェアラブル・フレイル指標を用いた予測モデルが構築されました。これらは、生体情報・社会データ・臨床指標を統合した「次世代老年学」の礎となるものです。

このように、当研究所は「基礎研究から社会実装まで」を体現する機関として、科学的成果を都民・国民の健康長寿へと結びつけています。坂口先生の発見に象徴されるように、探究心と協働が新たな知の扉を開く力であることを胸に、今後も世界をリードする研究を推進してまいります。

皆さまのご支援とご協力を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

# 研究の芽と目

このコーナーでは、若手研究者を紹介します。「研究の芽」として現在取り組んでいる研究内容を、「研究の目」として今後の展望をお伝えします。今回は、2023年に入職した今村研究員をご紹介します。

## アプリを活用した高齢者の健康づくりの推進に向けて

福祉と生活ケア研究チーム 研究員 今村 慶吾

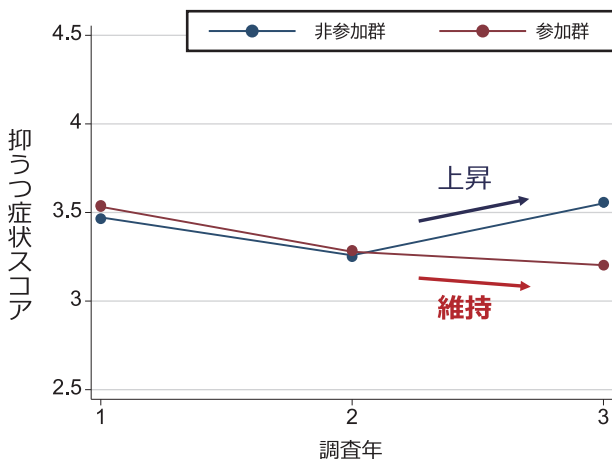
### 研究の芽 (研究紹介)

近年、デジタル技術の進歩に伴い、私たちの生活環境は急速にデジタル化が進んでいます。総務省が公表している通信利用動向調査によると、高齢者層のスマートフォン保有割合は現在も増加傾向にあり、デジタル機器は世代を問わず身近な存在になりました。そして今、これらの技術の進歩は医療や健康増進の分野にもおよび、スマートフォンアプリ、ウェアラブルデバイス<sup>1)</sup>、人工知能(AI)を活用した健康づくりに注目が集まっています。

我々の研究チームでは東京都のアプリを活用した高齢者の健康づくり推進事業(SW事業)と連動し、地域在住高齢者に多数のセンサを内蔵するウェアラブルデバイスを長期間に渡って装着してもらい、収集された日常の生活記録と健康アウトカム<sup>2)</sup>の関係を明らかにする研究に取り組んでい

ます。具体的には、研究所で実施している複数のコホート<sup>3)</sup>研究の参加者と病院のフレイル外来に通院されている方の中で、参加の同意が得られた方を対象に、スマートウォッチと足首に装着するアンクルバンド<sup>4)</sup>型加速度計を日常生活の中で装着していただき、歩数、睡眠時間、会話時間といった「ライフログデータ(日々の生活データ)」を長期的に記録しました。これらのデータは専用のアプリを使って参加者の方も確認できるようにしました。そして年1回の健診で、フレイル、認知機能、抑うつ症状、食品摂取多様性といった包括的な健康状態を調査しました。その結果、ライフログデータからフレイルを高い精度で判別できるモデルを構築できることが分かりました。また、ライフログデータから生活パターンの分類を行い、「よく歩き、かつ会話も多い」という生活パターンのグルー

抑うつ症状 (数値が高いほど抑うつ症状が強い)



食品摂取多様性 (数値が高いほど多様な食品を摂取している)

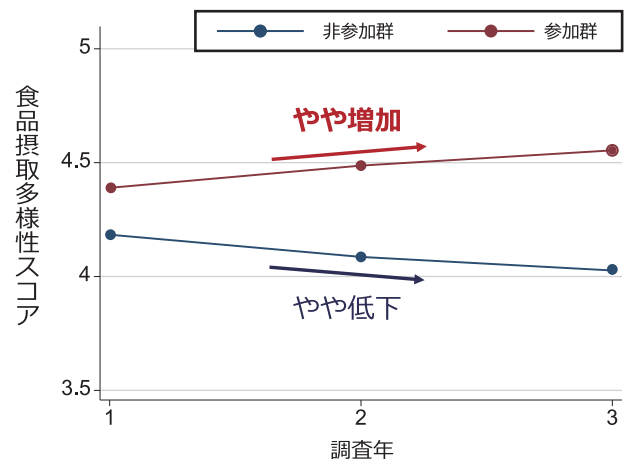


図1 スマートウォッチ事業参加の有無と抑うつ症状ならびに食品摂取多様性の2年間の変化



図2 東京 Choju アプリの「アプリ画面イメージ」

【研究トピックス】

高齢者の健康づくりに資するスマートウォッチ等デジタル機器活用事業—ライフログデータによるフレイルの予兆の検知—



に属する方は、フレイルになりにくいという傾向が見えてきました（関連記事：研究トピックス）。これらの結果は、これまでのフレイルの評価は会場招待型の健診や病院での診察といった特定の場所でしか実施できなかったところを、ウェアラブルデバイスを使用することによって、日々の生活の中でフレイルのチェックができる可能性を示しています。また、健診のフォローアップ<sup>5)</sup> 調査において、SW事業に参加した方と参加しなかった方の様々な健康アウトカムを比較したところ、SW事業参加群では2年後の食品摂取多様性や低い抑うつ症状が維持されていた傾向にあることが明らかとなりました（図1）。

これらの知見を活かして、我々は東京Chojuアプリ<sup>[1]</sup>を開発しました。このアプリは、前日の活動データをもとに、今の状態がどれくらい健康かを「フレイル予防スコア」という点数で表示します。歩数や睡眠時間、会話量などが同世代の平均と比べてどうか分かるほか、多様な食品摂取を促すようなレシピなどの具体的なアドバイスも届きます。さらに、自分の生活リズムが色分けされた画像で表示されるため、ご自身の生活習慣をひと目で振り返ることもできます。デジタル技術を活用して、楽しみながら自分の体を守る。そんな新しい健康習慣の普及を目指しています（関連記事：プレスリリース①、図2）。

【プレスリリース①】

『アプリを活用した高齢者の健康づくり推進事業』に関する連携協定の締結について



## 研究の目 (今後の展望)

これまでの研究で、ウェアラブルデバイスから得られるデータによってフレイルを判断することができることが明らかになりました。しかし、実際にウェアラブルデバイスやアプリを使ったデジタルヘルス<sup>6)</sup>介入によって、フレイルを「予防」できるかという科学的根拠（エビデンス）は、未だ不足しているのが現状です。そこで我々の研究チームでは、健康と要介護状態の間にあるプレフレイルやフレイルと呼ばれる高齢者を対象にウェアラブルデバイスやアプリを使ったデジタルヘルスの介入研究を開始する予定です。本研究は、国立研究開発法人日本医療研究開発機構（AMED）の研究開発事業に採択されたプロジェクトであり、ウェアラブルデバイスや東京Chojuアプリを実際に使用していただき、その効果を検証するものです。大規模かつ長期間にわたるこの介入試験を通して、フレイル予防効果を科学的に証明することを目指します。そして、高齢者の一人ひとりが自ら健康づくりに取り組むきっかけを作り、より長く健康でいられる社会の実現に貢献していきます（関連記事：プレスリリース②）。

### 【プレスリリース②】

AMED事業における令和7年度「予防・健康づくりの社会実装に向けた研究開発基盤整備事業（ヘルスケア社会実装基盤整備事業）」の研究課題の採択について



## プロフィール

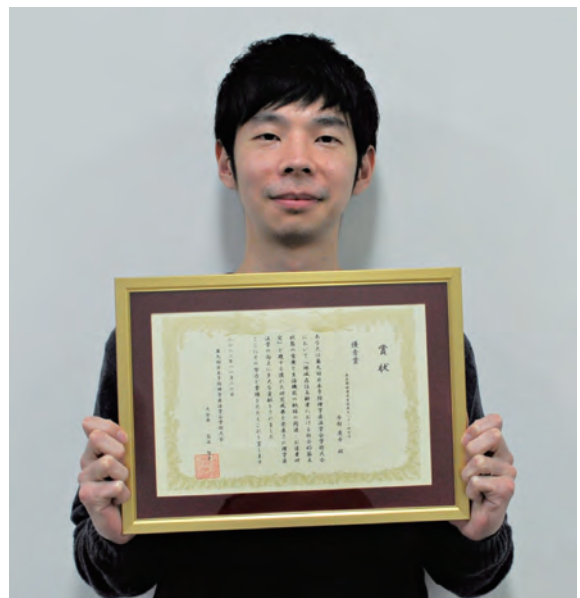
2018年に理学療法士の資格を取得し、2023年に博士（医学）の学位を取得。2023年より現職。地域在住高齢者における介護予防ならびにフレイル予防に関する疫学研究に従事。

## 用語解説

- 1) **ウェアラブルデバイス**…手首や腕、頭などに装着するデバイス。
- 2) **健康アウトカム**…医療や介護、健康増進などの介入によって参加者に生じる「結果」や「成果」全般を指す。
- 3) **コホート**…特定の共通の性質や経験を持つ集団のこと。あるグループを追跡して、病気の発生などの健康状態の変化を調べる研究のことを「コホート研究」という。
- 4) **アングルバンド**…足首に装着する帯状のバンドで、主に足のアーチを形成して姿勢を矯正する目的で使用される健康グッズ・スポーツ用品。
- 5) **フォローアップ**…何かを行った後にその進捗や効果を継続的に確認・支援し、必要に応じて改善や補強を行うこと。
- 6) **デジタルヘルス**…デジタル技術を活用して、予防から治療、回復まで健康維持や増進効果を向上させること。

## 参考文献

- [1] 東京都. 「アプリを活用した高齢者の健康づくり推進事業」に関する連携協定の締結について  
<https://www.metro.tokyo.lg.jp/information/press/2025/10/2025102001>



# 高齢者ブレインバンク都民公開講座を終えて

老年病理学研究チーム 研究部長 齊藤 祐子 (高齢者ブレインバンク責任者)

「高齢者ブレインバンク都民公開講座」は、COVID-19の流行によるウェブのみの開催の時期を除いて、20年以上継続しています。対象は、ブレインバンクドナー登録者、センターを受診しておられる方々と、センターが支援している周辺地域の方々です。

2025年度は、11月24日(月)の勤労感謝の日の振替休日開催しました。三連休の最後の日でしたが、100名近い参加者を得ることができました。

今回は二つの新しい試みを取り入れました。一つはバイオバンクジャパンとの共同開催にしたこと、もう一つは操作が煩雑なZoomシステムを使わずに、メール登録した受講希望者が簡単に聴講することのできるネット配信の形をとったことです。

第一演者は、バイオバンクジャパン (<https://biobank.jp.org/#gsc.tab=0>) の、第5期代表である東京大学医科学研究所の松田浩一先生でした。2003年の保存開始以来、44万人に及ぶ志願登録者のゲノムと血清を保存しており、世界でも有数の疾患ゲノムリソースです。当センターは創設時からのメンバーで、第一期は骨粗鬆症、第二期は認知症を引き受け、現在は高齢者ブレインバンク事務局長が班員を引き受けています。双方向ID保護の原則に基づき、情報は個人が特定できない形で管理しています。一方で、必要に応じて本人の情報と安全に紐付けできるように限定的連結可能な匿名化の仕組みを取っています。今回の都民公開講座では、バイオバンクジャパンの概要と、現在の医療への貢献をお話いただきました。また、バイオバンクジャパン登録者の、ブレインバンクドナー登録のリクルート広報活動をしてくださいました。一方1999年から活動が開始された、高齢者ブレインバンクの登録者は現在1,300人以上に達しており、登録者のご遺族とは密接な関係を保っております。そこで、一昨年、高齢者ブレ



インバンク側からの個別調査により、そのうち100例近くが生前にバイオバンクジャパンに登録しておられることが分かりました。

高齢者ブレインバンクはバイオバンクジャパンと共同で、両方に登録された100例あまりの検体により、生前血液ゲノムと死後脳ゲノムの遺伝子発現の比較解析による、老化・認知症病因解明研究を開始しました。

日本より30年あまり先行して運営が開始された数々の欧米のブレインバンクは、ひとつの疾患を中心にして運用されています。これに対し、高齢者ブレインバンクは、在宅支援総合救急病院の病理解剖例を中心としている結果、脳に疾患を持っていないの方々、疾患の発症前であることが死後の病理学的検索により明らかとなった方々を多数含むことが世界的に評価されています。

両バンクへの重複登録者のほとんどが、脳疾患を持たない正常コントロールであり、東京大学医学系大学院遺伝子学研究室の、岡田随象先生が専門とする遺伝統計学的研究による、高齢者脳ゲノム三次元アトラスの作成を昨年度開始しました。癌研究において、担癌患者の血液ゲノムと癌組織のゲノムとの比較で、癌組織に特異的な遺伝子発現と病因が明らかにされ、治療法が劇的に進歩しました。精神・神経疾患においても、生前の血液ゲノムと、死後の疾患特異領域のゲノム発現を比較することで、疾患の病因を明らかにする試みがはじまっています。

第二演者の岡田随象先生は、難解な遺伝統計学をとても分かりやすく解説してくださいました。1)大容量のゲノム・オミクス情報(ゲノム(DNAの総体)をはじめとする生体内の様々な分子(RNA, タンパク質、代謝産物など)の情報を網羅的に解析したデータのこと)が出力される時代が到来し、「誰もが自分達のゲノムを知ることのできる社会」が、構築されつつあること、2)遺伝統計学は、遺伝情報と形質情報の因果関係を統計学の観点から検討する学問分野で、数百万人規模の大規模ヒト疾患ゲノム情報を大容量のオミクスデータ(生体内の分子全体を網羅的に解析すること

で得られる情報)と分野横断的に解釈し、社会還元するための学問へのニーズが高まっており、バイオバンクジャパンを活用した研究成果を含め、遺伝統計学が今後取り組むべき課題をご紹介くださり、3)「遺伝統計学・夏の学校」の開催など、若手人材育成の取り組みもご紹介してくださいました。

第三演者は、センター内の「認知症未来社会創造センター (IRIDE)」のバイオマーカー担当である脳神経内科、栗原正典先生が、東京都健康長寿医療センターのバイオバンクの紹介と、アルツハイマー病が血液で診断できる時代の一步が到来したことをわかりやすく解説いたしました。腎機能が正常であれば、血液アミロイドβバイオマーカーは、アミロイドPET所見と極めて良く相関し、今後アルツハイマー病のもう一つの指標であるタウを、髄液以外でどう評価していくかが、今後の課題であることが示されました。

第四演者の森本悟先生は、当センターにおいて臨床研修を終え、日本神経学会専門医を取得後、慶應大学岡野研究所でiPS細胞研究に従事し、慶應義塾大学殿町先端研究教育連携スクエア特任准教授として、当研究所の岡野研のサテライトラボ責任者を務め、ブレインオルガネラ研究に携わっています。当センターOBの坂口志文博士がノーベル生理学・医学賞を受賞したことを、ダイナマイトの画像を最初に出し受講者に質問する印象的なプレゼンテーションを通じて紹介し、iPS細胞の開く未来の医療について、分かりやすく口演してくださいました。

最後に私が、高齢者ブレインバンクの年次報告を行いました。COVID-19の流行の影響による病理解剖の激減の中を、当センターではブレインドナーの方々の協力でかろうじて保って参りました。高齢者ブレインバンクの登録者<sup>1)</sup>にブレインバンクドナー<sup>2)</sup>の方の占める割合が増加していることを提示しました。そして、これまではセンターに通院している方がドナー登録者の中心でしたが、ネット等で情報を得て登録希望をしてこられる方々等、在宅医師、医療機関を通じての広報活動により、登録してこられる方等、対象者の裾野が広がって来



たこともお話ししました。

一般的に用いられているZoomを使わないネット配信の試みについては、PCにZoomをインストールし、ログインする手間は、都民公開講座に興味をお持ちいただくのが高齢者であることを考えると、より簡単な方法が好ましいと考えました。高齢者ブレインバンク都民公開講座では、聴講希望者のメールアドレスを登録することにより、聴講可能なシステムを以前から構築する努力をしており、今回はその方法を実現することが出来ました。この点では、研究所IT部門、HAICにご協力いただき、感謝しています。

本講座内容はYouTubeで公開予定です。アップ致しましたら、ホームページにてお知らせいたします。

今後とも高齢者ブレインバンクへの支援を、お願いいたします。ご意見やご要望もホームページを通じて遠慮なくいただき、本バンクのロゴである、「患者さん・医師・研究者」の力を合わせてより良い運営をしてゆけましたら、幸いに存じます。

### 用語解説

- 1) 高齢者ブレインバンク登録者…ドナー登録後に亡くなられ、病理解剖を受け実際にブレインバンクに献脳された方。
- 2) ブレインバンクドナー登録者…生前に献脳の意思を登録した方。

高齢者ブレインバンクのホームページはこちら ▶



### 参加者の声

- 血液検査でMCIが判定できるようになってくれると助かります。
- 亡くなった後、脳の病理で生前の診断と違っていることがあるのを知り驚きました。
- 若い先生方が研究をしていてがんばっているということが知れて嬉しくなりました。
- ブレインバンクに登録して役に立てたらと思っています。
- バイオバンクは今回はじめて知ったので協力出来たらいいなと思っています。
- 先生方、大変だと思いますがどうか頑張ってください。

# 視察レポート ～アラブ首長国連邦ドバイ首長国視察団を迎えて～

健康長寿医療研修センター 副センター長 進藤 由美

当センターは研究所と病院が一体となった機関ということもあり、国内外から多数の視察・研修希望を頂いています。2025年は11月末までの間に48件の問い合わせをいただき、そのうち22件(来訪者計299名)の視察・研修の対応をいたしました。今回はそのうち、10月14日に訪問されたアラブ首長国連邦ドバイ首長国視察団の様子をお伝えします。

本視察団はドバイ首長国の皇太子の招集する若手リーダープログラムの精鋭(今後大臣など国の中枢を担うメンバー)たちで、ドバイ首長国総理官邸より問い合わせがありました。プログラム参加者自体は30名ほどいらっしゃるとのことでしたが、その中でも地域福祉に興味のある12名を対象に、高島平にて開催している「高島平ココからステーション」をご案内しました。

当日は15時過ぎに高島平に到着し、高島平ココからステーション分室で開催していたチームオレンジメンバーによる箸遊びに参加されました(写真1)。箸を使って落花生の殻の模型を扱う遊びですが、王族の方など普段から和食に親しんでいる方たちなので、高島平ココからステーションの利用者との模型積み上げ対決は実力が拮抗、大変盛り上がり、言葉を超えた異文化交流をお互い楽しんだ時間となりました。

その後、高島平ココからステーションに移動して、同施設とチームオレンジの取り組みに関する説明を行いました。ドバイの高齢者は家に閉じこもりがちになり、運動の機会がないことが課題であり、高血圧と糖尿病の罹患率が高いとのことでした。そのため、地域高齢者が集まる場を提供し、



写真1 箸遊びの様子

活動度をあげるという取り組みに関して、皆さん大変興味を持たれていました。バスの出発ギリギリまでディスカッションが交わされ、充実した視察となりました。

今後も視察・研修を通じて、国内外の専門職や研究者とのネットワークの構築、そして当センターの医療や研究に関する発信を広く行って参ります。

## 関連記事

過去の視察レポートの記事はQRコードからご覧ください。



◀ タイ・ベトナムの視察レポートはこちら

中国・韓国の視察レポートはこちら ▶



# ドイツ在住日本人による認知症共生社会構築のための 取り組みから学ぶ

自立促進と精神保健研究チーム 研究副部長 岡村 毅  
研究員 宇良 千秋

2025年9月28日から約1週間、私たちはドイツのフランクフルトとその周辺地域で障害者や高齢者、薬物依存の方の社会参加やリハビリのために農園芸活動に取り組んでいる団体を視察してきました。この視察は、2025年2月に訪問したイタリアのポローニャと同様、農林水産省の委託研究課題「都市・都市近郊における持続的で多様な農業の役割に関する研究」の一環で、千葉大学の吉田教授、兵庫県立大学の豊田教授、農林水産政策研究所の小柴先生、当研究所の岡村研究副部長他、計7名で参加したものです。前回のポローニャ編で農園の様子はお伝えしたので、今回は視察最終日に訪れた在独邦人団体「一般社団法人デーヤック友の会」(<https://dejak-tomonokai.de/>)の活動の様子と会員との交流会で得られた情報をご紹介します。

ドイツ在住の日本人は約4万2千人とされています。邦人コミュニティは企業を基盤とするものが中心で、それ以外の邦人同士の連帯は必ずしも強くないようです。邦人全体に占める高齢者の割合は約10%未満ですが、高齢化や認知症はドイツ社会においても重要な課題であり、約20年前から各地で邦人高齢者の互助組織が設立されてきたそうです。

デーヤック友の会は2012年に、ドイツ在住の邦人のための情報共有と孤立傾向にある人の支援のために設立されました（現在の会員は約300名）。これまでに、日本で展開されている「認知症サポーターキャラバン」の取組をドイツでも実施し、メイト養成講習を通じて53名のメイト（講師）や1,100名以上の認知症サポーターを輩出しています。一方で、見守り体制は整備されても、実際に認知症を発症した邦人と早期につながらないことが課題であったため、デーヤック友の会が2021年に外務省の支援を受けて、認知症の人や家族が安心して暮らせる共生社会を実現するための地域ネットワークづくりの役割を担う「チームオレンジ・ドイツ」を立ち上げました。

外国人の認知症の場合には、認知症の初期に気が付くのがより難しかったり（たとえば、言葉のニュアンスなどから周囲は気が付きにくい、ドイツ語が片言になっても、もともと得意ではなかったのかなとみなされる、など）、成人後に獲得した言語は認知症になると消えてしまって意思疎通が大変だったりといった課題があるようです。一方で、ドイツでは施設介護よりも在宅介護に重心が置かれていて、家族等への現金給付や介護休暇、代替介護、介護技術の講習会などの支援が日本に比べて充実しているそうです。ただ、これは、入所できる施設が圧倒的に足りないからということでもあります。

交流会当日は、勉強会のあとにフランクフルト名物のアップルワイン（シードルとは異なります！）とドイツ料理のシュニッツェル（ドイツ風カツレツ）を楽しみながら情報交換しました。その際、人生の最期をドイツで迎えるのか、あるいは日本で迎えるのかということが、邦人会員の皆さんの重要な関心事だということもわかりました。異国の地で頑張ってきて、老いや認知症と直面する同胞がいることも知っていただきたく、報告しました。国際化が進む中で、在外邦人が長生きを喜べるようにすることも、私たち研究者の使命かもしれませんね。



巨大なシュニッツェル（ドイツ風カツレツ）と専用の陶器に入ったアップルワイン

## 第175回老年学・老年医学公開講座開催レポート

総務課 総務係 広報担当

11月21日(金)、北区北とぴあさくらホールにて、第175回老年学・老年医学公開講座を開催し、508名の方にご来場いただきました。今回は「認知機能を支える3つの力(チカラ)」をテーマに、嗅覚・聴覚・口腔の3つの機能について、3名の講師による講演が行われました。

内田研究副部長は、良好な嗅覚を保つことが認知機能



左から藤原副所長(司会)、内田研究副部長、桜井専門副部長、枝広専門副部長

低下の抑制につながることで、そして自律神経を整えることが嗅覚とともに脳や身体を支える重要な役割を果たすことが解説されました。桜井専門副部長は、加齢性難聴が脳や身体の健康に影響を及ぼすだけでなく、社会的孤立を引き起こす可能性があることが示されました。さらに枝広専門副部長は「噛む」「話す」といった日常的な口の働きが認知症予防に役立ち、口腔の健康を保つことで心身の活力維持につながるということが説明されました。

普段は何気なく使っている機能も、意識して働かせることで健康づくりにつながることを改めて実感できる講座となりました。参加者からは、「とても勉強になった」「できることから実践していきたい」といった声も寄せられ、大変有意義な講演会となりました。

## 第176回老年学・老年医学公開講座開催レポート

総務課 総務係 広報担当

1月30日(金)、板橋区立文化会館大ホールにて「人生100年時代を健やかに～今からできる抗老化療法～」をテーマとした講演会を開催し、約700名の方にご来場いただきました。

三浦研究部長は、たんぱく質が体の機能を支える重要な存在であり、その変化が老化の進み具合を反映する「生物学的年齢」の指標となる可能性について解説しました。

原田副院長は、高齢者のインフルエンザ感染が、心筋梗塞や心不全などの心血管疾患に加え、炎症によるフレイルのリスクを高めることを示し、高用量インフ



左から原田副院長、三浦研究部長、小金丸専門部長、勝海特任助教

ルエンザワクチンの予防効果とその意義について紹介しました。

小金丸専門部長は、帯状疱疹が高齢者において発症や後遺症のリスクが高い疾患であることに触れ、ワクチン接種が帯状疱疹の予防にとどまらず、認知症リスク低減につながる可能性について述べました。

勝海特任助教は、老化が細胞レベルで制御できる可能性を示したうえで、病気と同様に治療の対象となり得ることや、SGLT2阻害薬による抗老化効果に関する最新研究を紹介しました。

加齢と向き合いながらも、日常生活の工夫によって健康寿命を延ばすための考え方や実践のヒントが紹介されました。来場者は熱心にメモを取りながら聴講し、うなづく姿も多く見られ、健康への関心の高さがうかがえました。

当日の講演動画は、センター公式YouTubeチャンネルで公開しています。ぜひご覧ください。



## 令和8年度公開講座のお知らせ

令和8年度の老年学・老年医学公開講座を以下のとおり開催予定です。入場無料、事前申込不要でどなたでもご参加いただけます。奮ってご参加ください。

※開催状況は予告なく変更になる場合がございます。最新情報は二次元バーコードから随時ご確認ください。



## BioJapan2025 参加報告

研究支援ユニット 知財管理・事業推進係 次席 有間 桃子

去る10月8日から10日にかけて、BioJapan2025がパシフィコ横浜で開催されました。

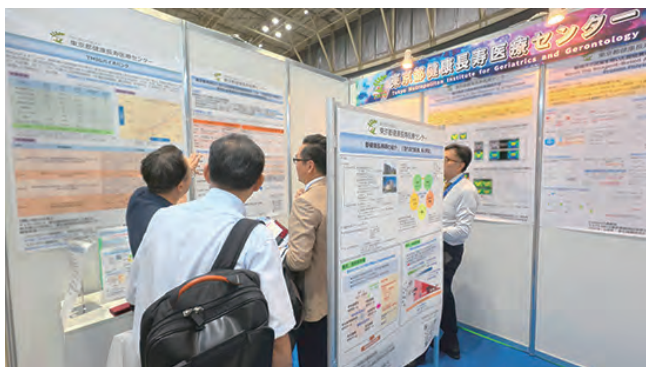
BioJapanとは、バイオテクノロジー<sup>1)</sup>に焦点を当てたアジア最大級のパートナーリング<sup>2)</sup>イベントです。本イベントは、展示会、セミナー、パートナーリングの3本柱で構成され、新たなイノベーション創出の場として国内外から多くの企業やアカデミア、官公庁などが集結します。今年は、3日間で延べ20,000人を超える方が来場し、それぞれの分野でバイオ産業の新しい

連携・協力が活発化していました。

当センターがBioJapanに参加するのは昨年に引き続き2回目です。パートナーリングやブース展示を併せて70社を超える企業や大学等研究機関との面談を実現しました。外部機関とのネットワークを着実に構築し、共同・受託研究等の産学公連携の推進や研究成果の実用化に繋げていきたいと考えています。

### 用語解説

- 1) バイオテクノロジー…生物学×技術の合成語であるバイオテクノロジーの応用先は、私たち人類の生活に有効な形で役立たせる創薬、再生医療、診断・医療機器をはじめ化粧品や機能性食品等に至るまで、幅広い分野において期待されています。
- 2) パートナーリング…複数の組織や企業がそれぞれの強みや資源を活かし、共通の目的達成に向けて行う協働の取り組みです。



# 働いて働いて 働いて働いて 働く筋肉の話

健康寿命を支える骨格筋の科学

加齢変容研究チーム 研究員

中村 晃大

Koudai Nakamura



日時

令和8年4月16日(木)  
13:00~15:30

会場

板橋区立文化会館  
所在地: 東京都板橋区大山東町51-1

申込不要・入場無料

手話通訳あり

※手話通訳は第一部講演のみの対応となります。

問い合わせ先

総務係広報担当

03-3964-1141 (内線1240)

ホームページ <https://www.tmghig.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。

~寄り添う医療、拓く研究~



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

Tokyo Metropolitan Institute for Geriatrics and Gerontology

第一部  
講演

司会: 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 石神 昭人

会場: 板橋区立文化会館 2階小ホール (定員250名)

時間: 13:00~14:10 (開場 12:30)

第二部  
ポスター  
発表

会場: 板橋区立文化会館 4階大会議室

時間: 14:10~15:30 (開場 14:10)

- 自然科学系・社会科学系の9つの研究チームが、研究内容や研究成果をポスター形式でご紹介します。
- 時間内に自由にご覧いただけます。

## 主なマスコミ報道

2025.10 ~ 2025.12

### 副所長

藤原 佳典

- それぞれのウェルビーイングを見つけて (シルバー新報「シルバー新報」2025.10.3)

### 老化機構研究チーム

研究部長 三浦 ゆり

- プロテオーム解析を起点に老化関連疾患の病態機序や健康長寿の因子を探索 (ケー・イー・シー「細胞.jp」 「医薬通信社」2025.12.1)

### 老化脳神経科学研究チーム

研究部長 堀田 晴美

研究副部長 内田 さえ

- 「自律神経」の研究内容、皮膚刺激から自律神経に働きかける方法等について (NHK「あしたが変わるトリセツショー」2025.11.20)

### 自立促進と精神保健研究チーム

研究部長 平野 浩彦

- 食べるを支える最先端~ある歯科医師の挑戦~ (BS11「BS11」2025.12.30)

### 自立促進と精神保健研究チーム

研究副部長 笹井 浩行

- 私たちが歩く時に知っておきたい10のこと。 (コトコ「歩く習慣が後半の人生を決める!」2025.10.6)

### 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム

研究員 高橋 知也

- 北秋田市の「おはなしどんどこ」認知症予防や社会参加を読み聞かせ講座始まる (北鹿新聞「北鹿新聞」2025.11.18)

### 社会参加とヘルシーエイジング研究チーム

研究員 小川 将

- 勇気出して大人に相談を「SOSの出し方授業」 (北鹿新聞/秋田魁新聞「北鹿新聞/秋田魁新聞」2025.10.17)

## 編集 後記

春分を過ぎ、季節の移ろいを感じる日が増えてきました。年度替わりは、研究所にとっても別れと出会いが交錯する特別な季節です。異動や退職を通じてこれまでの環境が変わり、新たな仲間を迎え、新しい挑戦が始まります。これまで積み重ねてきた日々を振り返りつつ、それぞれが次の一步を踏み出す時期でもあります。慌ただしさの中にも、立ち止まって周囲の変化に目を向ける余裕を大切にしたいものです。研究所ニュースの編集も次号から新たな体制に変わり、研究所の「いま」を伝えていきます。新たな知識を得る媒体として、本誌をご活用いただければ幸いです。

(ムツウ)



~寄り添う医療、拓く研究~

2026年3月号発行

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 無断複写・転載を禁ずる



X (旧Twitter) : <https://x.com/tmghig>

研究所ホームページ : <https://www.tmghig.jp/research/>

YouTube : <https://www.youtube.com/@tmigtube>