



特集 第165回老年学・老年医学公開講座 誌上開催

はじめに

自然科学系 副所長 石神 昭人

いつかは訪れる人生の終末、自分の納得できる終末を迎えるための準備が「終活」です。今ではよく耳にする言葉ですが、「終活」といっても準備しておきたいことは個人個人で異なります。皆さん、どんなことを考え、悩んでいるのでしょうか？また、最近、テレビの報道番組でも取り上げられる「ごみ屋敷」とは？歳を重ね、動くのがおっくうになると日常で必要な物を手の届く範囲に置いたりしませんか？気がついたときには、身の回りに物が多くなり、いつしか他人から「ごみ屋敷」と言われるかも知れません。ただ片付ければ問題が解決するわけではありません。「介

護」、この言葉も、今ではよく耳にします。介護には、当然ですが受ける側とする側の2者が存在します。両者の視点から介護を考えたことがありますか？

今回の第165回老年学・老年医学公開講座では、『老いを目指し老いを見据える』と題し、3人の研究者に「終活」、「ごみ屋敷」、「介護」について、今まで考えもしなかった観点よりご講演いただきます。本講演は、当センターの公式YouTubeチャンネルでもご視聴いただけますので併せてご覧ください。

みんなモヤモヤ…「終活」だけじゃ足りないの？

自立促進と精神保健研究チーム 研究員 宮前 史子

はじめに

すっかりなじみの言葉となった終活に取り組む方は多い

でしょう。しかし、終活のその手前の段階、つまり生きて
いる間の自分の望む医療やケアについて決めておくことも

非常に重要です。では、みんなそのことについて、どのように考え向き合っているのでしょうか。

舞台は認知症の勉強会「認知症ゼミナール」

筆者の所属する研究チームでは、2017年より都内の団地で、地域拠点を開設し、近隣にお住まいの方々が自由に過ごせる居場所を提供し、そこで専門職に気軽に相談できるようにするなど、様々な機能を持たせて活動を実施しています（1～3）。

その地域拠点で実施している本人ミーティングは2018年から始まりました。認知症と診断された人やもの忘れが心配な人などを対象に自由なテーマで話し合う会を毎月1回開催しています（4）。この本人ミーティングを1年ほど続けたころ、「認知症についての勉強がしたい」というニーズが高まっていることがわかりました。そこで、本人ミーティングの前の1時間を勉強会に充てることにして、2021年4月、「認知症ゼミナール」が始まりました。

この認知症ゼミナールは、毎回の勉強会のテーマをゼミ生が決め、ゼミ生同士が議論することを特徴としています。出席者の年代は80代が40.9%、次いで70代が36.0%でした。平均出席者数は11.8名で、1回のみ参加した方が45.3%だった一方、10回以上参加した方は18.9%でした。「自分のエンディングをどう考えどう実現するか」というテーマは全20回のうち7回に及び議論されました。

自分の意思について考えることの難しさ

現代の高齢者は、自分の死について事前に準備すること、医療やケアについて自分の意思を示すことが求められますが、議論を通じ、それにはいくつかの困難があることが見えてきました。

第一に、今後ますます単身者が増えますが、高齢者の意思にだれが耳を傾けて決定のプロセスに寄り添ってくれるのでしょうか。ゼミ生同士の議論では、最も身近な存在のケアマネジャーがその役を担うことを期待する声がありました。しかし、現実的にはケアマネジャーの役割外のことであり、必ず実現するとは限りません。公的には、代理で意思決定するのは成年後見人等が想定されていますが、治療に関する同意権等はありません。ゼミ生たちも、誰に話したらいいのかわからない意思について具体的に考えることは難しいようでした。

第二に、ゼミ生たちは、死の直前や死後のいわゆる「終活」的なことについては語れるのですが、認知症の中期以降のケアについてのイメージが持てないようでした。これ

は、認知症中期以降のケアに関する情報は、家族介護者向け、介護職向けのものばかりで、本人に向けての情報がなかったことの表れとも考えられます。自分事として考えられるような情報提供がなければ、受けたいケアについて、つまり「自分はどこで誰とどのように、死ぬまで生きたいか」を決められないのではないのでしょうか。

第三に、個人が抱える不安です。

これまで確かなものだった自立が揺らぐことにより起こる死の予感、根源的な不安や恐怖は当事者にしかわからないものです。事前に介護や医療の意思決定を迫るというのは、不安な気持ちに向き合うことになるということを心にとめておきたいものです。

おわりに

核家族化がますます加速し、単身独居の高齢者が増える今後、私たちは「終活」のみならず、自分自身で「死ぬまでどう生きるか」についての意思を示さねばなりません。しかし、みんなそこにはうまく答えられず、モヤモヤしているのです。つまり、必ずやってくる老いや死に向き合うことは容易なことではない、ということがこのたび勉強会を通じてわかりました。今後、人生会議を普及させるのであれば、当事者の立場に立った情報提供と心に寄り添った支援が求められるのではないのでしょうか。

参考文献

- 岡村毅, 杉山美香, 小川まどか, 稲垣宏樹, 宇良千秋, 宮前史子, 枝広あや子, 釘宮由紀子, 岡村睦子, 森倉三男, 栗田主一. (2020). 地域在住高齢者の医療の手前のニーズ: 地域に拠点をつくり医療相談をしてわかったこと. 日本認知症ケア学会誌, 19 (3), 565-572.
- 杉山美香, 岡村毅, 小川まどか, 宮前史子, 枝広あや子, 宇良千秋, 稲垣宏樹, 釘宮由紀子, 岡村睦子, 森倉三男, 見城澄子, 佐久間尚子, 栗田主一. (2020). 大都市の大規模集合住宅地に認知症支援のための地域拠点をつくる: Dementia Friendly Communities 創出に向けての高島平ココからステーションの取り組み. 日本認知症ケア学会誌, 18 (4), 847-854.
- 枝広あや子, 岡村毅, 杉山美香, 小川まどか, 稲垣宏樹, 宇良千秋, 宮前史子, 釘宮由紀子, 森倉三男, 岡村睦子, 中山莉子, 多賀努, 山下真里, 津田修治, 井藤佳恵, 栗田主一. (2021). 認知症などの困難を抱えた高齢者に対する地域における歯科口腔保健相談の意義と方法論: 権利ベースのアプローチという観点から. 日本認知症ケア学会誌, 20 (3), 435-445.
- 宮前史子. (2020). 居場所と仲間はどんな効果をもたらしたか?: 東京都内団地での取り組み例 (特集 認知症とともに生きる人が希望と尊厳をもって暮らし続けるために、私たちができること). 認知症ケア事例ジャーナル, 13 (2), 107-112.

高齢期のいわゆる「ごみ屋敷」支援の目的は片づけること、でいいの？

福祉と生活ケア研究チーム 研究部長 井藤 佳恵

はじめに

「ごみ屋敷」という言葉を検索エンジンにかけると、まず清掃業者の広告、それから沢山の画像、そして、「なぜごみ屋敷ができるのか」「どういう人がごみ屋敷になりやすいのか」といったコラム。

・・・「ごみ屋敷」は人なののでしょうか？

「ごみ屋敷」は、誰の、何の問題なのか

「ごみ屋敷」をめぐる大きな混乱が2つあります。

- ・何の問題なのか — 屋敷の問題なのか、人の問題なのか。
- ・誰の問題なのか — 当事者は屋敷の住人なのか、近隣住民なのか。

物事をどこから見るのか、ということの違いで、どちらでもあるのだと思います。

今回は、高齢者福祉の視点から、高齢期の「ごみ屋敷」について考えたいと思います。

どのような人生の最終章に・・・

Sさんという方がいました。90代の女性で、幼児教育に生涯を捧げた方でした。ご主人に先立たれ、古い木造アパートでひとり暮らしをされていました。

2年ほど前から、Sさん宅からゴキブリやネズミが大量に発生するようになり、大家さんがSさん宅を見に行ったところ、家の中はいわゆる「ごみ屋敷」の状態でした。大家さんから、片づけを手伝うことや、業者を入れることを提案しましたが、Sさんは「大丈夫です、自分でできます」と言います。

1年経っても事態は一向に改善しないので、だんだんとSさんと大家さんとの関係は悪くなっていきました。他の住民からの苦情に耐えかねた大家さんは、Sさんに立ち退きを要求しました。しかし、身寄りのない90代のSさんが、新しい物件を契約することは容易なことではありません。相談を受けて関わった地域包括支援センターの職員は、Sさんが一人暮らしを続けていくことは難しいと思い、Sさんに施設入所を勧めました。でも、Sさんは受け入れません：「人さまの世話にならずここで暮らしたい、施設には入りたくありません」。そうしているうちに日が経ち、とうとう大家さんはSさんを相手取って、退去を求める訴訟を

起こしました。強制執行がなされ、Sさんはホームレス状態になりました。

裕福な家で大切に育てられ、キャリアウーマンの先駆けとして生き、幼児教育や後進の育成をとおして社会貢献に尽くした自分が、ただただ頑固で厄介な「おばあさん」として扱われるとは。周囲の人たちに嫌われ、家を追い出されるとは。そんな思いが語られました。

「ごみ屋敷」の支援とは

福祉の視点から「ごみ屋敷」を考えると、まず「ごみ屋敷」は屋敷の問題ではなく、人の問題なのだという認識が必要です。

Sさんを当事者とするなら、Sさんがそこで少しでも暮らしやすくなるようにすることが支援です。一方、近隣住民を当事者とするなら、近隣住民には、入居当初のよい環境で、安心して暮らす権利があります。その場合、環境がもとに戻り、彼らが暮らしやすくなるようにすること（つまりSさんを地域社会から排除し、「ごみ屋敷」を片づけること）が、支援なのでしょう。この相容れない2つの支援の方針も、何を、どこから、どのような立場で見るのか、という違いから生じます。

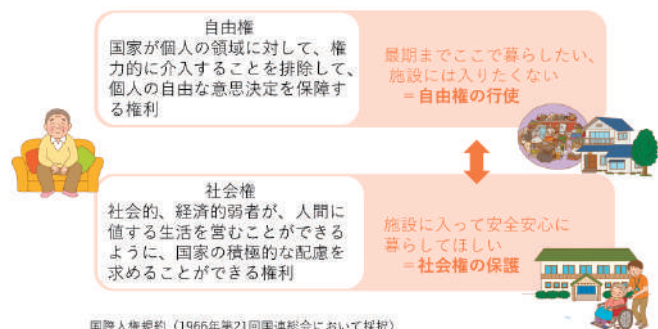
対立する権利

Sさんの権利は、近隣住民の権利を侵害しています。さらに複雑なのは、Sさんがもつ権利が、Sさんの中で対立しているということです。

人権に関する最も基本的で包括的な人権規約として、国際人権規約（1966年国際連合総会にて採択）があります。この規約に基づけば、個人の自由な生き方を保障する権利は自由権に、不適切な生活環境から保護されるという権利は社会権に含まれると考えられます。同じ個人がもつこの2つの権利は、本人の意に反して医療・福祉の制度を使うとすると、対立することがあります。

今回のケースで言えば、「ここで暮らしたい、施設には入りたくない」というSさんの意思を尊重することは、Sさんの自由権の行使にあたります。これに対して、支援者が「施設に入って、安全安心に暮らしてほしい」と思って行動することは、Sさんの社会権の保護を目的としています。ひ

とりの人がもつ自由権と社会権が対立しているとき、どうすることが、誰の権利を尊重することになるのでしょうか。



おわりに：特別な人に起こる特別なことではない

「ごみ屋敷」に住まう高齢者の特徴としてみられるのは、社会的孤立状態にあること、ひとり暮らしであること、中等度以上の認知症があること、そして、日常生活の基本的な活動（歩行、入浴、トイレ、食事）に見守りや介助が必

要なことでした（1）。そして、多くの方で、認知機能の低下によって必要なものと必要でないものを分類することが難しくなることや、体力や身体機能の低下によって「邪魔になるものを捨てられない」ということが、始まりにあったことが想像されました。そういうことは、高齢になれば、誰もが抱え得ることではないでしょうか。

知っていただきたいのは、ごみ屋敷は「特別に変わった人に起こる、自分とは無関係のこと」ではないということです。そして私たちがつくる社会が、「ごみ屋敷」に住まう人たちの社会的孤立、孤独と付き合うことの不器用さに、心を寄せられる社会になることを願っています。

引用文献

1.Ito K, Okamura T, Tsuda S, Awata S: Diogenes syndrome in a 10-year retrospective observational study: An elderly case series in Tokyo, Int J Geriatr Psychiatry;37 (1) 2022

“介護”だけじゃない!? だから悩む家族介護

福祉と生活ケア研究チーム 研究員 涌井 智子

老いと支援授受

私たちは産まれた瞬間から毎時、毎日、年を重ねています。この加齢というプロセスを支援授受の視点から見ると、家族介護の難しさがわかってきます。高齢期の介護は、老いや支援授受の要素が凝縮されています。そして家族という関係性が、この介護をより複雑にします。家族介護の葛藤は毎日提供する介護そのものが身体的に負担ということばかりでは実はないのです。排せつ介助や入浴介助など介助そのものが家族にとって負担になることはもちろんあります。そのため、介護保険サービスを日本が導入した一番の目的は家族が担う様々な手段的介護を肩代わりすることでした。

その一方で家族という、長い歴史の上で培われた関係性が存在する間柄において、本来の役割が変わったり、支援授受のバランスが変化する介護では、それらがしばしば家族介護者の負担や葛藤、消耗感につながります。本稿ではこの家族という関係性の基に提供される“介護”が作り出す家族の様々な思いを紹介し、悩みの構造を知っていただきたいと思います。

人は、親や兄弟姉妹、友人・知人ら周囲の人々からの支援を受け、生きる力を身につけます。この時期は、金銭的・手段的・情緒的支援を提供するよりも受けることが多い時期です。成年になると、自分でできる、頼らないことが一人前のように言われるように、支援を受けるより提供する機会が圧倒的に多くなります。一方、高齢期になると身体的・認知的機能低下とともに支援を受ける機会が増えます。もちろん知識や経験で機能低下を補う能力も培われています。老いのプロセスには、この支援授受のアンバランスに適應することが含まれます。

一方、家族介護は、家族とのそれまでの支援授受の関係が大きく変わることに適應することでもあります。この支援授受のバランスというのは実は人の Well-being に影響する重要な点です。例えば、同等な関係を持つ二人の間において、自分ばかりが支援を提供する状況では「お世話ばかりして負担」「いいように頼られているだけ」と感じるかもしれません。逆に支援してもらうことが多すぎると、「迷惑をかける」「（誰かの）負担になる」「助けてもらうばっか

りで（自分ができないように感じて）自信を失う」と感じるなど、支援授受のバランスは人の自信や自己効力感を左右し、Well-beingに影響する大切な要素となっています。

“介護”とは老いに向き合うことから始まる

家族にとって介護とは、家族の老いに向き合うことから始まります。親の介護について考えてみましょう。

親は、子どもが成人するまで金銭的、情緒的、手段的な支援を提供してくれる相手です。介護が始まると、過去の親子関係やそういった支援授受のバランスに変化が生じます。

「いつも話を聞いてくれるのは母だったのに、私の話に興味を示さなくなって母がいなくなったように思う」

「きれい好きで、毅然とした父親が、書類の整理をせず散らかっていることに頓着しないことがただ悲しい」

介護の始まりの時期には、従来の親子関係や支援授受が維持されないという体験に数多く直面します。介護には、身体介助があるだけではなく、役割の変化、支援授受のバランス変化に直面しそれを受け入れる必要があり、新たな関係を紡いでいくことが介護に取り組む重要なポイントになってきます。



もしこれがうまくいかないと、「書類の整理をしないなんてお父さんらしくない!」と本人に強い口調で接することになるかもしれません。身体機能や認知機能、生活機能が変わるにつれて、都度、関係の在り方を少しずつ変えていくこと（関係性の再構築）が必要になってきます。加齢とともにできなくなることがままあること、従来の関係性や支援授受のバランスが変わるということを受け入れるだけで「じゃあ、どうしたらお父さんの自信につながるかしら?」といったような具体的な支援、前向きな思考につながります。

家族の生活を支えるための「名もなき介護」

家族介護の難しさのもう一つの大きなポイントは、“介護”というのが、介護保険サービスでカバーされるような日常生活手段の介助ばかりではない点です。家族だからゆえに気がつく、家族ゆえに求められる支援と支援をつなぐ介護、支援を提供する基になる支援を提供しています。

観察、状態の把握と推測、機能維持のための取り組み

家族は高齢者の状態を観察し、本人の体調や状態に合わせて栄養バランスを考えたり、散歩のタイミングを計ったり、外出の機会を作るなどして、身体・認知機能の維持に働きかけたりしています。一方で、機能維持に対する責任感を家族介護者は自然と抱えており、これは負担の大きな要素の一つになりえます。

コミュニケーション支援：通訳、代弁者、そしてフィクサー？

高齢者の認知機能が低下してくると、しばしば他者（医師や介護職、他の家族）と高齢家族の間に入って高齢家族の想いを整理して相手に伝える、医師や介護職の説明をわかりやすく伝えるといった「通訳」の役割を担う必要性が生じます。或いは親と親戚の間に生じた問題の絡まった糸を紐解くフィクサーの役割を担うこともあります。高齢家族の「意思」を尊重しようとすればするほど、このコミュニケーション支援は難しいものになります。

コーディネーション支援

支援と支援をつなぐ調整のための支援をコーディネーション支援と総称しています。介護を家族間で分担するための「家族間調整」といった具体的に人と人を調整することから始まり、通所サービスに通うための荷物の準備といった何かの支援につなげるための支援を含みます。

他の家族との調整は、家族にとっては大きな負担の種となるかもしれません。例えば「（いつも直接的な介助を担っている姉さんが大変だから、サービスを少し利用しよう。）姉さん、サービスいくらかかるかしっている?」「お金のことばかり言って！遺産が減るとでも思っているの?」といった具合です。兄弟姉妹間等においても長い歴史と関係があるため、一概に解決方法があるわけではないのですが、介護においては特に、関係性が異なることが影響するということをお互いに知ったうえで、相手の考えを理解する話し合いを持つことが重要です。

終わりに

家族介護者が担う“介護”とは、高齢者の日常生活動作を支援するだけではなく、家族という関係性だからこそ必要になる老いに向きあうこと、関係性の再構築、名もなき介護について紹介しました。今、介護を提供している皆さんが「自分が抱えるもやもやって、そういうことだったのか!」という気付きの一助になりましたら幸いです。

第12回アジア/オセアニア国際老年学会議 (IAGG2023) と 第33回日本老年学会総会 (7学会合同大会) を振り返って

自然科学系 副所長 **石神 昭人**

2023年6月12日から14日まで鳥羽研二理事長が会頭を務める IAGG Asia/Oceania Regional Congress 2023 (IAGG2023) がパシフィコ横浜ノース(横浜)で開催されました。現地参加者は、アジア・オセアニア地域、その他を含め33カ国から1,500名以上でした。初日は、鳥羽理事長の開会挨拶より始まり、アルテハイマート楽団によるオープニングセレモニーの演奏がありました。アルテハイマート楽団は、以前に研究所副所長であった丸山直記先生が率いる楽団です。会期3日の間に著明な10名の基調講演、認知症や社会科学、老年学、老化科学など多くのシンポジウム、口頭発表やポスター発表がありました。また、当センターからも認知症未来社会創造センター(IRIDE)が展示ブースを出展し、世界の方々にIRIDEの取り組みを説明しました。嬉しいことに、老化制御研究チームの土志田裕太研究員が、研究発表を高く評価され、IAGG2023 Outstanding Presentation Award(優秀発表賞)を受賞しました。

IAGG2023に引き続き、2023年6月16日から18日まで第33回日本老年学会総会(7学会合同大会)が同会場で開催されました。日本老年学会は、日本老年医学会、日本老年社会学会、日本基礎老化学会、日本老年精神医学会、日本老年歯科医学会、日本老年看護学会、日本ケアマネジメント学会の7学会より構成され、2年ごとに7学会が合同で総会を開催します。私事ですが、総会では日本基礎老化学会(第46回日本基礎老化学会大会)の大会長を務めました。日本基礎老化学会では、大会テーマを「老化制御への挑戦」とし

ました。老化は、生物にとって避けがたい現象ですが、その速度を遅くすることは可能です。そして、老化制御の達成は、健康寿命の延伸に繋がります。第33回日本老年学会総会では、5名の特別講演、16の7学会合同シンポジウム、7学会合同ポスター発表がありました。本学会では、当センターから多くの研究発表があり、優秀発表賞を受賞した研究者もいました。

最後に、国際学会 IAGG2023 と日本老年学会総会が連続して開催され、とても忙しい1週間でしたが、当センターでの老化研究の成果を国内外に発表でき、とても有意義な1週間となりました。



社会科学系 副所長 藤原 佳典

第12回アジア/オセアニア国際老年学会議 (IAGG2023) が鳥羽研二理事長の会頭のもと開催されました (6月12日～14日、於パシフィコ横浜ノース)。コロナ禍がようやく落ち着きを見せた中、アジア・オセアニア地域をはじめ33カ国から1,500名以上の参加者は久々の体面による議論や交流を満喫しました。当センターからは、研究所部門をはじめ、病院部門からも多数の職員が参加しました。中でもシンポジウムでは延べ53人、一般演題では延べ90人が登壇し、熱心な議論を繰り広げました。例えば、社会科学系の研究では、2025年を節目とする地域包括ケアシステムの構築に関する研究について、超高齢社会を迫る諸外国の関心が寄せられました。

IAGG2023に引き続き、第33回日本老年学会総会 (6月16日～18日、於パシフィコ横浜ノース) が開催されました。日本老年学会は、日本老年医学会、日本老年社会学会、日本基礎老化学会、日本老年精神医学会、日本老年歯科医学会、日本老年看護学会、日本ケアマネジメント学会の7学会からなり、共通して、主に認知症、フレイルに関する最新の知見を発信しました。また、臨床・地域関連の学会では長引くコロナ禍の多面的な影

響を総括する研究やポストコロナを見据えた研究も多く見られました。最終日の市民公開講座においては、住まいと健康の関連について“生活環境病”というキーワードが掲げられました。人生の仕上げのWell-Beingは住まいが決めるという観点に立ち、Aging in Placeで幸せに歳をとる老年学の視点を加え、今まで、あまり注目されなかった住環境要因について3人の専門家が警鐘をならしました。

2年後の第34回日本老年学会総会に向けては大会長の鳥羽研二理事長のもと当センター研究員が一丸となって、更なる研究の進展や社会実装の展開について発信したいと思います。どうぞ、ご期待ください。



老化制御研究チーム 研究員 池谷 真澄

新型コロナウイルス感染症に伴う行動制限が解除されて初めての学会でした。脳神経、心血管、呼吸器、消化器など、様々な分野の研究者が横浜に集まりました。基礎老化学会のテーマが「老化制御への挑戦」ということで、老化研究のトピッ

クスとなっている老化細胞除去薬に関する研究や、運動療法、漢方などの東洋医学の面から抗老化に向けた治療法を目指した研究を行っている研究者も参加していました。今回は老年学7学会合同開催のため、社会科学の専門家とも話し合う機会がありました。興味深い研究内容を見つけて異分野の研究者と意見交換したり、発表会場だけでなく、ロビーや休憩所などでも研究談義が行われたりすることは、オンライン開催では得られない現地開催の醍醐味でした。オンラインでの開催は移動が不要で楽ですが、研究の発展には現地開催による研究者間の交流が不可欠だと感じました。



福祉と生活ケア研究チーム 研究員 **江尻 愛美**

IAGG2023 横浜大会へ参加いたしました。国際学会への参加はコロナ前以来3年ぶりで、自分の研究について直接海外の研究者の先生方と意見交換する貴重な機会となりました。フレイル予防や認知症予防について各国の取り組みを学ぶことができたので、今後の研究に活かしていきたいと思います。また後半の老年学会は7学会合同大会であったため、異分野の演題が一堂に会した興味深いシンポジウムや講演が数多く設定されていて、同時刻に行われる時もあり自分の体が一つしかないことが歯がゆく感じたほどでした。海外の知見に数多く触れることのできたIAGGでは課題をグローバルな視点で考える鳥の目を、また老年学の各分野のエキスパートが集まった老年学会総会では課

題を細分化して自らの専門性を追求する虫の目を、それぞれ改めて深く考えるきっかけとなりました。



第11回TOBIRA 研究交流フォーラムの報告

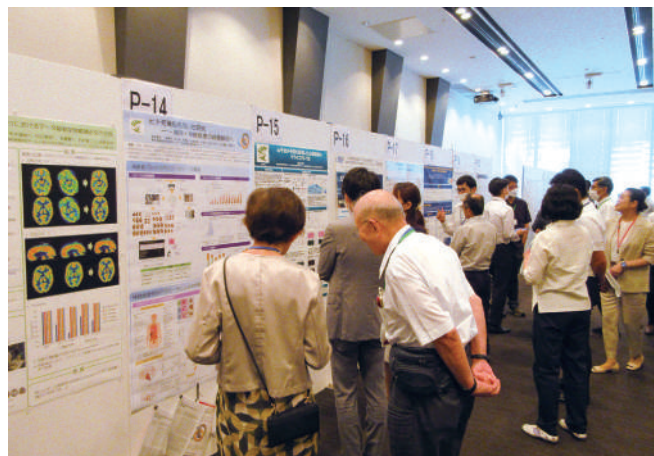
健康長寿イノベーションセンター 事務ユニット **福島 成人**

7月28日、「認知症の未来社会～バイオマーカーを用いた新たな認知症医療の社会実装～」と題し、第11回TOBIRA研究交流フォーラムが東京都健康長寿医療センター・認知症未来社会創造センター(IRIDE)との共催により、御茶ノ水ソラシティカンファレンスセンターで開催されました。

IRIDEを中心に、血液等を用いた低侵襲のバイオマーカー検査、AIを活用した神経画像検査支援システム、AIチャットボット(自動会話プログラム)、認知症発症のリスクチャート及び新規バイオマーカー開発など多数研究成果の発表に加え、23件のポスター発表が行われるなど、活発なディスカッションが行われました。

また、ブースでは当センターの組織概要、歴史、ホスピタルアートなどを展示し、大学等研究機関や民間企業との交流を図りました。

今後も他の交流会等へ参加することで、センターの研究成果を多角的に情報発信するとともに、健康長寿イノベーションセンター(HAIC)を通じて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思っています。



新幹部紹介

神経画像研究チーム 研究副部長 石橋 賢士

神経画像研究チーム PET 画像診断研究のテーマリーダーに着任した石橋賢士です。大学院生として旧東京都老人総合研究所ポジトロン医学研究施設で PET 臨床研究を開始、博士号取得後、カリフォルニア大学ロサンゼルス校 (UCLA) 分子イメージングセンターで PET 臨床研究の術を学びました。2013 年に入職以来、石井賢二先生の下で PET 臨床研究を展開してきました。現在は、アミロイド PET・タウ PET・アストログリオーシス PET 等を用いて認知症や神経変性疾患の病態解明を目指して臨床研究に取

り組んでおります。今後も、他チームや病院部門診療科との連携をいっそう深めて質の高い PET 臨床研究を行い、センターの発展に貢献できるよう努めてまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。



新幹部紹介

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究副部長 鈴木 宏幸

2023 年 4 月 1 日付けで社会参加とヘルシーエイジング研究チーム社会参加・社会貢献研究のテーマリーダーを拝命いたしました鈴木宏幸と申します。当テーマが取り組んでいる主要な研究のひとつに高齢世代の生涯学習と、そこで身に付けた技を活かしたボランティア活動があります。このような実践的研究は成果がすぐに社会実装に繋がるため、今年度も都内の 11 自治体と連携して研究が進められる予定です。本格化する超高齢社会にあっては、お元気な高齢世代が満足する健康づくりおよび社会的活躍の促

進、また、健康度が低下しても本人が満足できる形での社会参加の継続・促進が重要であると考えています。今後も社会還元性の高い当テーマの研究が発展できるよう精一杯取り組んで参ります。



新幹部紹介

福祉と生活ケア研究チーム 専門副部長 河合 恒

デジタル高齢社会研究テーマの専門副部長を拝命しました河合です。私は 2006 年に東京都受託事業のプロジェクト研究員として東京都老人総合研究所に入職しました。叩き上げの新幹部として大変誇りに思います。当研究所の強みは研究フィールドを有し、良質なコホート研究を豊富に行っていることです。私は「板橋お達人健診 2011 年コホート」に立ち上げから関わり介護予防研究を進めてきました。近年、デジタル技術の進歩から日常生活中に歩行や脈拍などを測定できるようになり、このようなヘルスログを活用した研究の重要性が高まっていま

す。現在私は日常生活での歩行速度をウェアラブル機器で測定し介護予防や健康管理に役立てるための研究をコホート研究と連携して行っています。これからもデジタル技術を活用した研究でテーマを牽引してまいります。





第38回日本老年精神医学会 奨励賞

Factors associated with inability to attend a follow-up assessment, mortality, and institutionalization among community-dwelling older people with cognitive impairment during a 5-year period: evidence from community-based participatory research

自立促進と精神保健研究チーム 研究副部長 岡村 毅

2016年から高島平団地に常設研究拠点を作り、地域の人々に「本当は」何が起きているのかを研究をしています。今回の論文は198名の認知機能が低下した方の5年後を報告しました。地域生活継続は104名、逝去が25名、入所が23名、また連絡が取れなくなったのが23名でした。逝去された人は認知機能・身体機能が低く、介護保険認定され、誰かと一緒に暮らしていました。これは『一人暮らしだと住み慣れた地域で死ねない』可能性があることを示しています（おそらく入所・入院となりそこで亡くなるのです）。また連絡が取れなくなった人は一人暮らしでした。私たちには共生社会実現に向けてまだやるべきことがたくさんあります。



第46回日本基礎老化学会大会奨励賞

老化指標 DNA メチル化に影響を及ぼす因子の評価

老化制御研究チーム 研究員 佐藤 綾美

加齢によるDNAメチル化の変化は、老化関連疾患の発症リスクを予測する指標として最近注目されています。DNAメチル化変化をもたらす代表的な環境因子には、喫煙があります。しかし、従来の紙巻きたばこに対して、最近普及している加熱式たばこの影響はよくわかりません。そこで私たちは、ヒト肺由来の培養細胞を用い、加熱式たばこエアロゾル成分がDNAメチル化や遺伝子発現に与える影響は、紙巻きたばこよりも小さいことを明らかにしました。たばこの種類により、老化関連疾患の発症リスクは異なる可能性が示されました。しかし、まだわかっていないことも多いので、健康長寿に影響するリスク因子についてさらに研究を進めてまいります。



第23回日本抗加齢医学会総会 優秀演題賞

筋由来 Seno-suppressor の機能および運動モデルにおける動態解析

第33回日本老年学会総会 優秀演題賞

マウス骨格筋由来抗細胞老化因子 (Seno-suppressor) の解析

第46回日本基礎老化学会 奨励賞 第23回日本抗加齢医学会総会 優秀演題賞

マウス骨格筋由来抗細胞老化因子 (Seno-suppressor) の解析

老化制御研究チーム 研究員 津島 博道

加齢に伴って様々な組織に蓄積する老化細胞が、組織機能の低下や加齢性疾患に関連することが知られています。運動は末梢組織の細胞老化を抑制することが報告されていますが、そのメカニズムは明らかになっていませんでした。本研究ではマウスを用いて、自発的運動により生体内で発現が上昇し、複数の末梢組織における細胞老化を抑制する因子を同定しました。この度、研究成果に対して賞をいただけたことは、大変励みになり、今後さらに健康長寿に貢献できるように研究を進めていきたいと思っております。本研究が、新規治療薬などの開発に繋がる一助となれば幸いです。





第46回日本基礎老化学会大会 奨励賞

「ミトコンドリア呼吸鎖超複合体の生細胞 FRET イメージング法開発とそのサルコペニア治療・筋肉抗老化への応用」

老化機構研究チーム 研究員 竹岩 俊彦

日本は超高齢社会を迎え、サルコペニア（加齢に伴う筋量や筋力の低下）の予防・治療薬の開発が求められています。私たちは世界に先駆けて、ミトコンドリアにある蛋白質の複合体である呼吸鎖超複合体がエネルギー産生や筋肉の運動持続力の向上に働くことを発見し、サルコペニアの予防・治療に応用できる可能性を示しました。本研究では、FRETと呼ばれる現象を利用し、生きた細胞で超複合体を精密に測定する技術の開発に成功しました。さらに、本技術をもとに、超複合体を増やす複数の化合物を新しく見出し、その作用を検証しました。今後は本研究を発展させて、筋肉の抗老化やサルコペニアへの介入・予防薬の開発に貢献したいと思います。



第25回日本運動疫学会学術総会 最優秀演題賞

Neighbourhood built environment and withdrawal from a walking program with incentives in mid-to-older aged adults in Japan

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 研究員 阿部 巧

歩数に応じて報酬が得られるプログラムが社会に浸透しています（例：歩数に応じて商品券等が当たる）。しかし、参加者の一定数は長続きせず、プログラムから脱落してしまう（参加を辞める）ため、いかにプログラムに参加し続けてもらうかが重要となります。本研究では、「よこはまウォーキングポイント事業」に参加した40-74歳の横浜市民約3万名のデータを活用し、交差点密度が高い地域に住む者では当該事業からの脱落が有意に少ないことを報告しました。この度、最優秀演題賞をいただけたことを大変嬉しく思うと同時に、より一層、社会に役立つ研究を進められるよう努力していく所存です。



第65回日本老年社会科学学会大会 優秀ポスター賞

どのような高齢者が若い世代に対する経験や知識の継承を好むのか

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 非常勤研究員 清水 佑輔

本研究では、地域在住の高齢者を対象に、高齢者イメージと世代継承性の関係について調査しました。世代継承性とは、若い世代との関わりに関心を持ち、それを行動に移し（知識の伝達や助言など）、社会貢献への達成感を感じる程度のことを指します。調査の結果、高齢者イメージがポジティブな高齢者は、高齢者という社会集団や自身が成し遂げてきたことに強い誇りを持ち、強い世代継承性を保持していました。一方で、高齢者イメージがネガティブな人は、それを「反面教師」として次世代に伝えるという行動を取りやすい可能性が示唆されました。高齢者の世代継承性を高め、より活発な世代間交流を促せるよう、今後も一層努力して参ります。



人生 100 年時代、 正しく知って、 正しく対策！ 老化の仕組みと改善法

第 166 回
老年学・老年
医学公開講座

講演動画を
YouTubeに
公開します。

3週に亘って全3回の
動画をお届けします。
令和5年9月～
令和6年2月まで
オンライン開催

講演1

9/15(金)公開

老化は克服できるのか？
～細胞老化の視点から～

東京都健康長寿医療
センター研究所
老化制御研究チーム
研究副部長

杉本 昌隆



講演2

9/22(金)公開

エクソソーム：
大きな可能性を秘めた
小さなメッセンジャー

東京都健康長寿医療
センター研究所
老化機構研究チーム
研究員

川上 恭司郎



講演3

9/29(金)公開

老いは脚から、だったら
今から脚を鍛えて健康
寿命を延伸してみましょう

順天堂大学大学院
スポーツ健康科学
研究科 教授

町田 修一



視聴方法

以下のURLもしくは二次元バーコードよりアクセスしてください。
<https://www.tmghig.jp/research/lecture/gerontology/>

視聴無料・申込不要

問い合わせ先

総務係 広報担当

03-3964-1141(内線1239)

ホームページ <https://www.tmghig.jp>



主なマスコミ報道

2023.5 ～ 2023.7

副所長

藤原 佳典

●心身機能衰えるフレイル

(信濃毎日新聞「信濃毎日新聞」2023.7.31)

老化機構研究チーム

研究部長 井上 聡

●遺伝子選ぶソフトウェア

(信濃毎日新聞「信濃毎日新聞」2023.6.26)

老化脳神経科学研究チーム

研究部長 堀田 晴美

●皮膚をつまむ！さわる！

(株式会社ブティック社「仕掛」2023.7.16)

老化脳神経科学研究チーム

専門副部長 内田 さえ

●それ全部「自律神経」のせいです

(株式会社講談社「週刊現代」2023.5.27)

●それ全部「自律神経」のせいです

(マガジンハウス社「Tarzan」2023.6.8)

自立促進と精神保健研究チーム

研究員 杉山 美香

●認知症の本音社会に生かせ

(熊本日日新聞「熊本日日新聞」2023.5.22)

自立促進と精神保健研究チーム

非常勤研究員 小原 由紀

●高齢者のための「お口の健康」

(株式会社文化放送「ハートリング健康 radio」2023.7.30)

編集
後集
記

老人福祉法では、毎年9月15日を「老人の日」、9月15日から21日までの7日間を「老人週間」と定めており、全国各地で関連する取り組みが行われています。令和5年の標語は、「みんなで築こう 健康長寿と共生社会」だということです。健康長寿のためになにか始めてみようと思っている方は、これを良いきっかけとして一歩踏み出してみてはいかがでしょうか。運動でも、社会参加でも、初めの一歩は大きく感じられるかもしれませんが、一歩目が出てしまえば二歩目、三歩目は案外スムーズに出るものです。運動の秋、読書の秋、食欲の秋。様々な秋がありますが、この秋は健康長寿の秋にしてみませんか。(いわずぐも)



2023年9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

Twitter アドレス：<https://twitter.com/tmghig>

ホームページアドレス：https://www.tmghig.jp/J_TMIG/research/

無断複写・転載を禁ずる