

# 高齢期こころ豊かに ～百寿者からのメッセージ～

当日先着  
**1,800人**  
申込不要  
入場無料

 **手話通訳あり**

## 1 13:30~14:00 『百寿者の世界』

大阪大学大学院人間科学研究科  
臨床死生学・老年行動学講座 准教授 **権藤 恭之**

近年、様々な媒体でお元気な百寿者の方々をお見受けする機会が増えました。100年を生きた世界はどのようなものなのでしょうか。私がこれまでお会いした百寿者の方々のエピソードとともに百寿者の世界を紹介します。



## 2 14:00~14:30 『認知機能～百歳までと百歳から～』

東京都健康長寿医療センター研究所  
自立促進と介護予防研究チーム 研究員 **稲垣 宏樹**

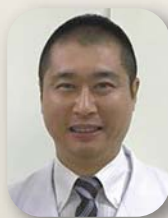
年をとれば頭の働き具合＝認知機能がある程度衰えることは避けられないことです。では、百歳まで長生きすると何もできなくなってしまうのでしょうか？百寿者研究からわかった、超高齢期以降の認知機能の加齢変化について報告します。



## 3 14:45~15:15 『高齢期のうつとその対策』

東京都健康長寿医療センター  
精神科部長 **古田 光**

高齢期はうつ病になりやすい時期と言われています。元気がない、調子が悪い、もしかするとうつの症状かもしれません。毎日を心豊かに過ごすために、高齢期のうつの特徴やその対策について解説します。

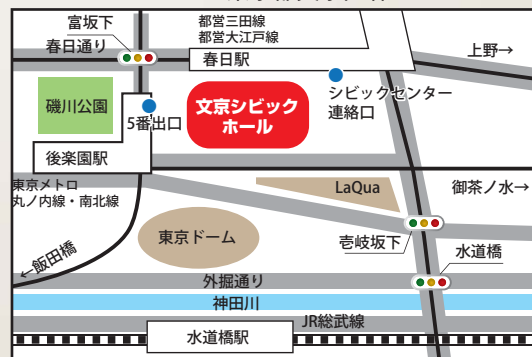


平成29年  
**10月3日(火)**

13時15分から16時まで  
(開場 12時15分)

**会場** 文京シビックホール  
大ホール

東京都文京区春日1-16-21



東京メトロ丸ノ内線・南北線後楽園駅（5番出口直結）  
都営地下鉄三田線・大江戸線春日駅（文京シビックセンター前）  
（文京シビックセンター連絡通路直結）  
JR中央・総武線水道橋駅（徒歩約10分）

**質疑応答** 15:30~16:00

**司会** 東京都健康長寿医療センター研究所  
副所長 **新聞 省二**

主催 **東京都健康長寿医療センター**

共催 **文京区、東京都老人クラブ連合会**

後援 **文京区薬剤師会**

 地方独立行政法人  
**東京都健康長寿医療センター**

広報普及係

**03-3964-1141** (内線 1239)

ホームページ <http://www.tmg Hig.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。

第147回老年学・老年医学公開講座

# 高齢期こころ豊かに ～百寿者からのメッセージ～



今年の6月、当センターは、長寿社会を健やかに過ごすための指針、「健康長寿のための12ヶ条」を発表しました。その第5条は「めざそうウェル・ビーイング。百寿者の心に学ぼう！」としました。100歳を超えた「百寿者」から学べることはたくさんあります。本講座では、まず、百寿者研究の第一人者である大阪大学の権藤先生が、「百寿者の世界」と題してこころの特徴をご紹介します。次に、当センター研究所の稲垣研究員が、「認知機能～百歳までと百歳から～」と題して認知機能の特徴をご紹介します。さらに、当センター精神科の古田部長が、高齢期に多い「うつ」に対する具体的な対処法をご紹介します。本講座から、こころ豊かに高齢期を過ごすヒントをぜひお持ち帰りください。

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長

新開 省二



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

広報普及係

03-3964-1141 (内線1239)

ホームページ <http://www.tmg Hig.jp/>