

ILSI Japan 公開セミナー

第4回「健康寿命延伸に向け、各世代で解決すべき課題と対策とは：
老年期編」

プログラム・講演要旨集

開催日時：2024年6月19日（水）13:20～15:30

（13:00より本セミナー接続先のURLから入室できます）

開催方法：Zoom ミーティング

主催：特定非営利活動法人 国際生命科学研究機構（ILSI Japan）

栄養研究部会



概要・目的：

ILSI Japan 栄養研究部会は、日本における栄養と健康に関わる諸問題、とりわけ「健康寿命延伸」に結び付く科学的エビデンスの収集をテーマとし、その成果を、日本のみならずアジアや欧米諸国に向けて、広く発信することを目的として活動しています。そこで、「健康寿命延伸」という目標に向け、あらゆる世代のヘルスリテラシーを向上させるために、世代別（妊婦・乳幼児、成長期、中高年期、老年期）の健康に関する課題を取り上げ、科学的エビデンスを基にそれらの対策について議論することをセミナーの切り口とし、公開セミナーをシリーズ化して開催することにしました。

本セミナー老年期編では高齢者の健康課題であるフレイルを取り上げます。この課題に対して、まず食事・栄養面での対策について、東京通信大学の成田美紀先生に個々の高齢者の健康状態や生活環境に合わせた食事支援の具体的な方策、取り組み事例についてご講演いただきます。また運動・身体活動面での対策について、山形大学の清野諭先生に最新の疫学研究やガイドライン等を踏まえて概説いただき、さらに社会環境整備の取り組み事例についてご紹介いただきます。

2024年5月

特定非営利活動法人 国際生命科学研究機構
栄養研究部会

プログラム：

13:20~13:30 開催挨拶 (ILSI Japan 栄養研究部会)

13:30~15:30 ◆司会：(ILSI Japan 木村 美佳)

13:30~14:15 「健康寿命の延伸に向けた老年期の栄養・食生活の在り方を再考する」
成田 美紀 先生
(東京通信大学 人間福祉学部 人間福祉学科 准教授
／地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所
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)

14:15~15:00 「これからの高齢者の運動・身体活動のあり方を考える：
近年のガイドライン等を踏まえて」
清野 諭 先生
(山形大学 Well-Being研究所 行動科学部門 助教
／地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター研究所
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)

15:00~15:30 質疑応答 (座談会形式)

閉会 (ILSI Japan 栄養研究部会)

ILSI Japan 公開セミナー

第4回「健康寿命延伸に向け、各世代で解決すべき課題と対策とは：老年期編」

健康寿命の延伸に向けた老年期の栄養・食生活の在り方を再考する

東京通信大学人間福祉学部 准教授／東京都健康長寿医療センター研究所

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

成田 美紀

健康寿命の延伸は、現代社会において重要な課題の一つである。老年期の栄養・食生活は、健康維持と疾病予防において中心的な役割を担っている。

高齢者における栄養関連の主要な課題として、第一に、食欲の低下や嚥む力の衰え、味覚の変化による栄養不良の問題があり、特にたんぱく質やビタミン、ミネラルの不足が指摘される。第二に、社会的孤立や経済的制約により、健康的な食事の維持が困難な状況があり、食生活の質の低下を招き、結果として心身の機能低下（フレイル）に繋がる可能性を含有する。

これらの課題に対する対策として、個々の高齢者の健康状態や生活環境に合わせた食事支援が必要である。具体的には、介護保険や地域包括支援センターを活用し、栄養管理が行き届いた食事の提供を行うことが考えられる。また、食事の調理や買い物支援を通じて、高齢者が自立した食生活を送れるように支援することも重要である。次に、高齢者向けの栄養教育プログラムの充実が挙げられる。栄養の基本から、健康的な食品の選び方、簡単な調理法など、実生活に即した内容での教育が有効である。これにより、高齢者自身が自分の健康を管理する知識と能力を高めることができる。地域コミュニティを活用した取り組みも重要である。例えば、地域の集まりにおいて共同で食事を作る活動や、農園での野菜作りなど、社交活動と健康管理を組み合わせたプログラムが考えられる。これにより、社会的孤立の解消と健康維持を図ることが可能である。加えて、高齢者の栄養問題に対する認識を深め、それに基づく政策の策定など政策レベルでの支援や、科学的研究に基づいた栄養指針も重要であり、最新の研究成果を反映させた実践的なガイドラインの普及が必要である。

以上のように、老年期の栄養・食生活の課題は多岐にわたるが、個々のニーズに応じたきめ細かな対策の実施が健康寿命の延伸には欠かせない。社会全体で高齢者の栄養状態を向上させるための継続的な努力が求められる。

【略歴】

- 1994年 青山学院大学理工学部化学科卒業
- 1995年 日本原子力研究所東海研究所環境安全研究部研究員
- 1996年 青山学院大学大学院理工学研究科博士前期課程修了（修士：理学）
- 2000年 香川栄養学園栄養専門課程栄養士科卒業
- 2003年 東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科医歯科学専攻
修士課程修了（修士：医科学）
- 2005年 東京都老人総合研究所（現・東京都健康長寿医療センター研究所）
研究員
- 2011年 東京医科歯科大学大学院医歯学総合医歯科学専攻博士課程
単位取得満期退学
- 2020年 女子栄養大学大学院栄養学研究科にて学位取得（博士：栄養学）
- 2022年 日本通信大学人間福祉学部人間福祉学科准教授（現職）

ILSI Japan 公開セミナー

第4回「健康寿命延伸に向け、各世代で解決すべき課題と対策とは：老年期編」

これからの高齢者の身体活動・運動のあり方を考える： 最新のガイドライン等を踏まえて

国立大学法人 山形大学 Well-Being 研究所 行動科学部門 助教／東京都健康長寿医療
センター研究所 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

清野 諭

2020年に世界保健機関（WHO）が公表した「WHO 身体活動・座位行動ガイドライン 2020」では、高齢期の身体活動・運動が生活習慣病（心血管系疾患、高血圧や部位別のがん、2型糖尿病）の予防、メンタルヘルス（不安やうつ症状の軽減）や認知的健康、睡眠の質の向上、肥満関連指標の改善の他、骨の健康や生活機能低下の予防につながることを明示している。一方、「健康日本 21（第二次）最終評価報告書」では、日常生活における歩数や運動習慣者割合は大きく変化しなかった（横ばいから減少傾向にある）ことが報告されている。オンライン化や自動化の進展、移動手段の発達など、生活環境が今後も変化していく中で、身体活動・運動の実践をどのように推奨していくべきだろうか。

「スポーツの実施状況等に関する世論調査」によれば、運動・スポーツ実施の最も大きな阻害理由は、働く世代では「仕事や家事が忙しいから」、高齢者では「年をとったから」であり、次いで「面倒くさいから」がいずれの世代にも共通する阻害理由となっている。そのため、身体活動量や運動習慣者を増やすには、日常生活の中で簡便に身体活動・運動を導入しやすい社会環境を整備していくことも必要だろう。

本発表では、第一に、最新の疫学研究やガイドライン等も踏まえて、高齢期の身体活動・運動のポイントについて概説する。第二に、社会環境整備の一例として、既存の高齢者の通いの場に、不足するプログラムを付加する取り組み（フレイル予防の“ちょい足し”プログラム®）等を紹介する。最後に、これらの経験則から、今後の課題や必要な取り組みについても考察したい。

【略歴】

- 2006年 福島大学教育学部卒業
- 2008年 筑波大学大学院体育研究科スポーツ科学専攻修了
- 2008年 株式会社 THF（筑波大学発研究成果活用企業）
- 2013年 筑波大学大学院人間総合科学研究科スポーツ医学専攻修了
- 2013年 日本学術振興会特別研究員（PD）（東京都健康長寿医療センター）
- 2015年 東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 研究員
- 2022年 同（2023年より社会参加とヘルシーエイジング研究チーム）主任研究員
- 2024年 山形大学 Well-Being 研究所 行動科学部門 助教
東京都健康長寿医療センター研究所 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（現在に至る）