

2023年度秋学期
WINGS-GLAFS
ガイダンス

230930

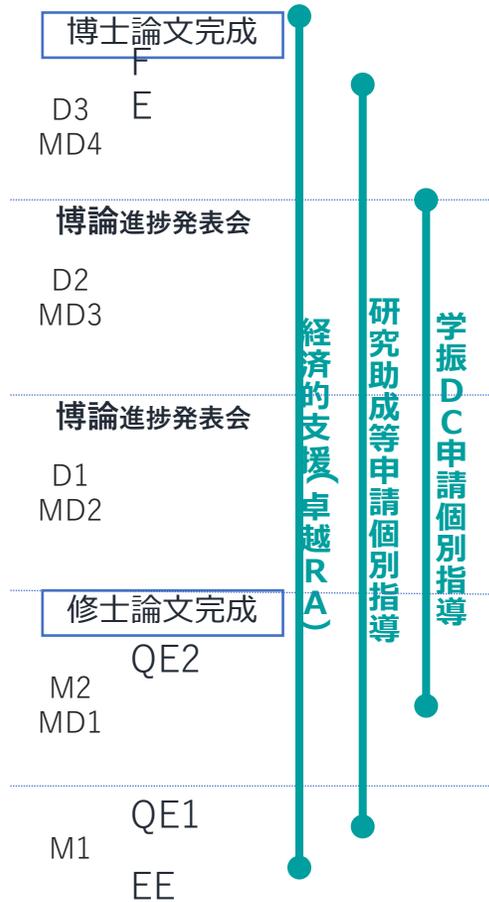
今日のプログラム

- ・ 教員・スタッフ 履修生 新・旧 軽く自己紹介
- ・ IOG機構長 飯島教授 挨拶
- ・ WINGS-GLAFS プログラムコーディネーター (IOG副機構長)
大月教授挨拶
- ・ 2023AセメスターのWINGS-GLAFSプログラム案内
- ・ 履修生 深く自己紹介 +アルファ

WINGS-GLAFS

高齢社会総合研究国際卓越大学院

日本がリードする人類共通の新課題「高齢社会問題」における基盤的総合知の習得・最前線での体験を通して自らの専門領域研究力の強化を図る。



日本を皮切りに世界共通の社会課題となっている「高齢社会問題」は今や、全ての学問領域の共通の研究背景となっています。

多角的・総合的に行われている高齢社会問題をめぐる基盤的総合知を体系的・効率的に学ぶことを通して、

皆さんのそれぞれの専門領域の研究の幅を広げ、研究力の強化につなげます。

専門領域研究力の高度化

現場解決力

必修1単位 高齢社会演習
高齢社会総合研究の最前線における「現場解決力」の修得
※2021年度中は「高齢社会総合研究実習」

俯瞰力

必修1単位 高齢社会通論1【心と体の健康】
必修1単位 高齢社会通論2【社会環境】
日本がリードする人類共通の新課題「高齢社会問題」における、基盤的総合知の習得
※2021年度中は「高齢社会総合研究概論」

領域連携力

選択必修4単位 高齢社会横断科目群
各専攻等の提供科目を通して、自らの専門領域あるいは他の領域を超高齢社会の視点で学び考える力の修得
※2022年度から開講

民間企業、研究機関、国内海外大学等

第一線で活躍する
修了生

高齢社会総合研究機構
(IOG)

産業界

企業・団体

官(行政)

国・都道府県・市区町村

地域

住民・NPO・町内会自治会

国際

海外連携大学

9研究科・1学府

(※ 本プログラムでは現在「参画専攻の拡大」を実施中のため、新たに参画専攻が上記に加えられることがありますので、最新情報はHPでご確認ください。)

工学系研究科全専攻・医学系研究科5専攻・人文社会系研究科1専攻・法学政治学研究科1専攻・農学生命科学研究科7専攻
教育学研究科2専攻・総合文化研究科1専攻・情報理工学系研究科1専攻・新領域創成科学研究科3専攻・学際情報学府1専攻

WINGS-GLAFSの修了要件

■単位の修得 合計：必修3単位+選択必修4単位

- ・ <必修> 高齢社会総合研究学通論1・2（1単位×2科目・2単位）
高齢社会通論1「高齢者の体と心：老いとつきあう」（A1）（飯島）
高齢社会通論2「高齢者を支える社会環境」（S2）（大月）
- ・ <必修> 高齢社会総合研究学演習（1単位×1科目・1単位以上）
- ・ <選択必修> 高齢社会横断科目群（4単位以上）

■夏学期末発表会、秋学期末発表会における進捗発表（QEを兼ねる）

- ・ 修士課程学生：学修進捗発表会（修論の進捗状況+プログラムの履修状況）
- ・ 博士課程学生：博論進捗発表会（博論の進捗状況／合計5回の進捗発表と最終発表）

■学振（JSPS）のDC1,DC2への申請

・ 修士2年4月：DC1への応募（連休前あたりに締め切り）全員提出必須

- ・ 博士1,2年4月：DC2への応募（DC1獲得者は除く）

■その他、いろいろな行事への参加（国内外、調査研究フィールド活動等）の呼びかけ

●飯島 勝矢（高齢社会総合研究機構（IOG）機構長、未来ビジョン研究センター教授）ほか

●本授業はオンラインで行います。初回（10/4）のみハイブリッド開催（本郷キャンパス 8号館7階702室）

●わが国では、団塊世代の高齢化と出生率の低下により、今から8年後の2030年には65歳以上の高齢者が人口の約1/3を占め、75歳以上の「後期高齢者」も倍増して人口の約1/5を占める超高齢社会が到来する。また、韓国、シンガポールも、日本にやや遅れて2040年には高齢者人口が1/3を超え、中国でも2060年には高齢者人口が約1/3に達することが予測されている。こうした急激な人口構成の変化に対応し、医療、介護、社会保障、居住環境、社会的インフラ、就業形態をはじめとした社会システムを組み替える必要性が目前に迫っている。この社会全体の変化を見通し、超高齢社会にむけて社会システムをリ・デザインする取り組みを直ちに開始し、若い人、現役世代、高齢者の誰もが、人間としての尊厳と生きる喜びを享受しながら快活に生きて行ける、活力ある超高齢社会の実現に向けて挑戦していかなければならない。

本講義シリーズではこれらの課題に対して、主として高齢者の体と心について、国内のトップ講師からの講義を受け、老いにつき合うとはどういうことであるのか、その基礎を分野横断的に学ぶことが狙いである。本講義を通じて、高齢者の健康寿命を延ばし、経済活動・地域活動への参加を促すことによって高齢者が快活に暮らし、社会の支え手となって活躍する活力ある超高齢社会について考えていく。

●講義予定

10/4 第1回 ジェロントロジー総論：老いにつきあう（飯島勝矢 IOG・未来ビジョン研究センター）

10/11 第2回 高齢期の社会関係とwell-being（菅原育子 西武文理大学）

10/18 第3回 老化と生物学 疾病・障害とヘルスプロモーション（孫輔卿 IOG・未来ビジョン研究センター）

10/25 第4回 SDGsと教育－生涯学習時代における「学び」のあり方－（北村友人 教育学研究科）

11/1 第5回 転倒・リハビリテーションの支援（田中敏明先生 IOG）

11/8 第6回 人間・生活支援とテクノロジー（二瓶美里 新領域創成科学研究科）

11/15 第7回 都市・農村の高齢者と農業のリアリティ（八木洋憲 農学生命科学研究科）

11/29 第8回 人生の最終段階のケア（山本則子 医学系研究科）

■ **必修1単位 高齢社会演習（通年）** ・ 1単位 = 13P 1P ≒ 1時間参加

- ・ これまでのスタジオ制、ポイント制
以下、現在番号がついているプログラム
2301 フレイル予防（飯島・孫）
2302 めじろ台（大月、李）
2303 G-tech（二瓶、菅原、藤崎、三浦、藪、吉田、吉崎、伊藤研）
2304 豊四季台地域活動館（高瀬、後藤、荻野、似内）
2305 リビングラボ（秋山、吉田）
2306 ジェロントロジー・アカデミー（飯島、辻、田中友、田中康、神谷、高瀬）
その他、レクチャー、IOGシンポ等、随時HPに掲載予定
- ・ 履修の仕方
担当教員に連絡、履修の希望を伝える
「GLAFS高齢社会演習レポート」に必要事項を記入し担当教員に送付
交通費など必要な経費の支出等は担当教員に尋ねる
今年度から、通論の履修を終了しなくても演習を履修できる

高齢社会演習

2023年度 プログラムNo. 2301

「フレイル予防」

■**担当教員**：飯島勝矢（未来ビジョン研究センター・教授）、孫輔卿（未来ビジョン研究センター・特任准教授）

■概要：

人生100歳時代を迎えて、高齢者が自分らしく生きるためには、「健康増進～フレイル（虚弱）予防」が重要であり、そのための地域での戦略的な展開が必要である。そのなか東大IOGでは地域住民主体のフレイルチェック活動を開発し、担い手であるフレイルサポーター（地域高齢者）を養成することで、参加高齢住民とともにフレイルの兆候に気づき、フレイル予防活動を持続的にできる地域プログラムを開発した。

2023年度のフレイル予防の演習は現在、進めている科学技術振興機構（JST）・未来社会創造事業（研究課題名：新価値‘IKIGAI’ 駆動による社会貢献活動の個人最適化）の一環として実施する。具体的には定例全体会に参加し、JST研究の目的である**地域貢献活動の担い手（例：フレイルサポーター）が活動を通じて感じる生きがいを新価値IKIGAIとして概念再構築し、その人の表情や音声、行動情報から計測、IKIGAIを定量化する研究に参加する**。本演習を通じて、IKIGAIの評価指標開発、IKIGAIの可視化や向上策、地域活動の効果検証などの総合知（人文社会、情報理工、工学、医学、新領域など）の取り組みを学び、自分の研究に対する考え方や分野横断連携の作法を学ぶ。

■日程：

10/11（水）16:00-19:00（3h）フレイル予防実習ガイダンス+JST-MIRAI全体会議

11/16（木）17:00-19:00（2h）JST-MIRAI全体会議

12/8（金）16:30-18:30（2h）JST-MIRAI全体会議

1/19（金）16:00-18:00（2h）JST-MIRAI全体会議

2/14（水）15:00-17:00（2h）JST-MIRAI全体会議

3/15（金）15:00-17:00（2h）JST-MIRAI全体会議

日程調整中 西東京市の高齢者e-sports活動の見学

■留意事項：

- ・上記プログラム出席希望者は必ずフレイル予防ガイダンスを受講すること（録画対応可）
- ・履修希望者は、（孫）son@iog.u-tokyo.ac.jpへ連絡すること
- ・交通費、研究活動経費は別途支給

東大・高齢社会総合研究機構が開発した健康増進プログラム

全国フィールドバンク（フレイルチェック＆フレイルサポーター）

全国100自治体：導入フィールドにおけるフレイルサポーター活動の個々の特徴と創意工夫

神奈川県
フレイル予防産学連携
【秋田県(2)】

福井県
鯖江市・さかい市
みんなで教え合う
【富山県(3)】
・朝日町・南砺市
・上市町
【石川県(1)】・金沢市
【長野県(1)】・川上村

茨城県常陸太田市
自宅訪問
フレイルチェック

埼玉県富士見市
PALCAFE

埼玉県春日部市
高齢化団地モデル
・江戸川区
・豊島区
・文京区
・東村山市
・目黒区
☆台東区

千葉県柏市
フレイル健診との連動
地域サロン出前
高校生と大学生

東京都板橋区
ふれあい農園広場

東京都西東京市
ごちゃまぜ
かよいへの、つどいへの
住民との次世代型オンライン
地域コミュニケーション

東京都豊島区
フレイル対策センター
住民食支援の設計図

神奈川県平塚市
オーラルフレイル予防
【静岡県(2)】

三重県玉城町
移動支援
オンデマンド元気バス
【高知県(4)】
・仁淀川町
・南国市
・大豊町

高知県仁淀川町
だれでもハツラツ
(お支えさんと鯉さん)

福岡県飯塚市
地域サロン寸劇

広島県
【広島県(2)】
・福山市
☆広島市西区

福井県
【福井県(1)】
・勝山市
・越前市
・永平寺町
・越前町
・美浜町
・大野市
・おおい町

岡山県
【岡山県(1)】
・美作市

高知県
【高知県(1)】
・境港市

東京都
【東京都(3)】
・輪之内町
・安八町
・神戸町

神奈川県
【神奈川県(2)】
・戸田市

東京都
【東京都(2)】

JST-MIRAIプロジェクト

地域貢献活動の価値を可視化する

活動を通じて移り変わるフレイルサポーター生きがい感の定量化



1st STEP 【スタートアップ】

- ・第一歩：ワクワク、意欲
- ・新しい仲間



2nd STEP 【役割～スキルアップ】

- ・集中、緊張
- ・達成、自己実現



3rd STEP 【発展～深化】

多様な地域活動
(地域をつなぐ役)

- ・生活支援 ・見守り
- ・住民カフェ開催
- ・地域連携の会議など参加

地域に貢献、感謝、受容感

スタート地点

IKIGAI主観指標の客観データの対応づけ

主観：実際の気持ち

IKIGAI

客観：表情・行動計測

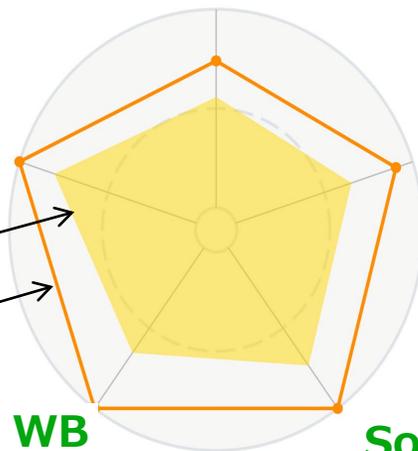
主観評価項目

Hedonic WB
ポジティブ要因

Social WB
仲間関係

平均 (n=20)

個人点数



Eudaimonic WB
熱心・充実

Social WB
仲間貢献

Social WB
社会貢献



撮影：東京都西東京市(2023年3月)

IKIGAI可視化：H/E/Sの3次元IKIGAIマップ

主観指標

Hedonic WB

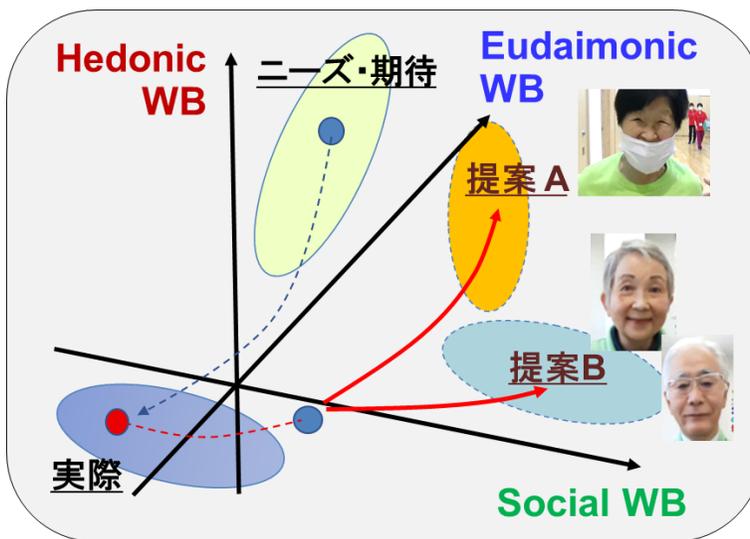
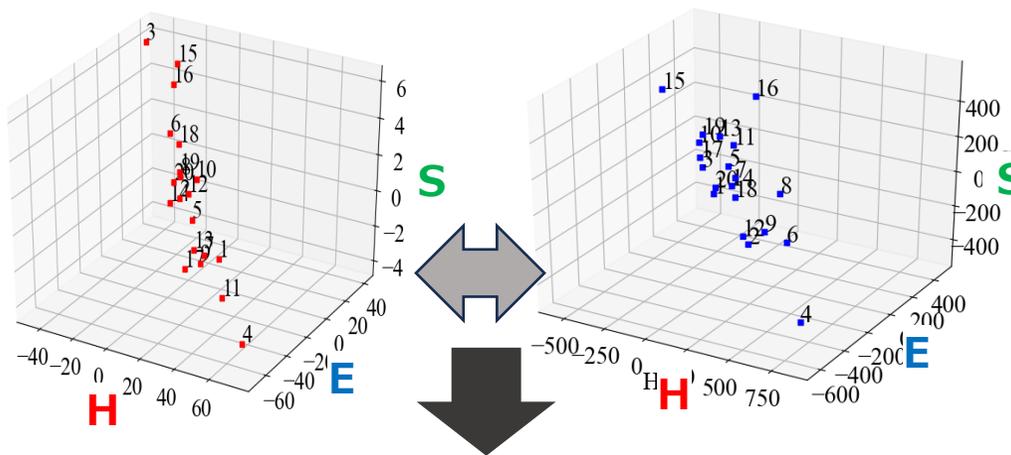
- ポジティブ情動 10項目**
- やる気がわいた
 - たのしい
 - 興味のある
 - ほっとした 等

Eudaimonic WB

- 熱心な取り組み・充実感 7項目**
- がんばっている
 - 自分なりに工夫している
 - 役割を果たしている
 - 達成感や充実感を感じる
 - 自分に向いている 等

Social WB

- 社会貢献 3項目**
- 社会の役に立つ
 - 困っている人の手助けになる 等
- 仲間への貢献 3項目**
- ※FS調査時に追加
- 仲間の役に立つ
 - 仲間に感謝される 等
- 仲間との良い関係 5項目**
- 一緒に楽しめる仲間がいる
 - 仲間と楽しい時間を過ごす
 - つきあいに満足 等



軌跡に基づくIKIGAI

客観指標 (39特徴量)

H/E/S	セグメンタイプ	採用した指標
H (positive)	表情	Positiveの割合
		Neutralの割合
	音質	スパス回帰分析で重み付け係数が最も大きい特徴量の平均
		スパス回帰分析で重み付け係数が最も大きい特徴量の分散
H (negative)	表情	Negativeの割合
		スパス回帰分析で重み付け係数が最も大きい特徴量の平均
	音質	スパス回帰分析で重み付け係数が最も大きい特徴量の分散
		スパス回帰分析で重み付け係数が最も大きい特徴量の最大値
E	活動量	歩数の立ち上がり(20歩/秒以上)の回数を割った回数
		2000歩以上(2000歩/秒以上)の歩数が立ち上がり(20歩/秒以上)の回数
	音質	スパス回帰分析で重み付け係数が最も大きい特徴量の平均
		スパス回帰分析で重み付け係数が最も大きい特徴量の分散
S (仲間関係、貢献)	活動量	相互関係係数が0.8を超えたペアの数
		相互関係係数が0.8を超えたペア数が最大になる人数
		相互関係係数が0.8を超えたペア数が最大になる人数にして勝手に数えられた回数
		同時収録(電話)の回数(自機同士での収録は除く)
	音質	同時収録(電話)が100回を超えた人数
		同時収録(電話)が最大になるSD
		同時収録(電話)回数(自機同士の収録を除く)の自己収録回数に対する割合
		反省会での発言割合
S (社会貢献)	音質	スパス回帰分析で重み付け係数が最も大きい特徴量の平均 (仲間関係/コミュニケーション) × 2
		スパス回帰分析で重み付け係数が最も大きい特徴量の分散 (仲間関係/コミュニケーション) × 2
		スパス回帰分析で重み付け係数が最も大きい特徴量の中央値 (仲間関係/コミュニケーション) × 2
		スパス回帰分析で重み付け係数が最も大きい特徴量の最大値 (仲間関係/コミュニケーション) × 2

現在参加しているWINGS-GLAFS関連教員・学生

WINGS-GLAFS 1期生：内山 瑛美子(東大・情報理工学・助教)

WINGS-GLAFS 2期生：松田 弥花(広島大・生涯教育学・准教授)

馬場 絢子(金沢大・臨床心理学・助教)

田中 友規 (東大・医学・特任助教)

角川 由香 (東大・看護学・助教)

WINGS-GLAFS 6期生： 楊 映雪 (東大・生涯教育学・D3+)

WINGS-GLAFS 7期生： 呂 偉達 (東大・医学・D4)

演習受講済み：WINGS-GLAFS生は15名

- 演習から期待される学び：**
- (1) 分野横断研究連携の手法を学ぶ。
 - (2) 研究者ネットワークを築ける。
 - (3) 高齢者の活動様子を見学することで高齢者の活力を実感する

■日程：

10/11 (水) 16:00-19:00 (3h) フレイル予防実習ガイダンス
+ JST-MIRAI全体会議

11/16 (木) 17:00-19:00 (2h) JST-MIRAI全体会議

12/8 (金) 16:30-18:30 (2h) JST-MIRAI全体会議

1/19 (金) 16:00-18:00 (2h) JST-MIRAI全体会議

2/14 (水) 15:00-17:00 (2h) JST-MIRAI全体会議

3/15 (金) 15:00-17:00 (2h) JST-MIRAI全体会議

日程調整中 西東京市の高齢者e-sports活動の見学



e-スポーツ活動が
地域活動の
新たなコンテンツとして
フレイル予防に寄与する

■担当教員：大月敏雄（工学系建築学専攻・教授）、李ヨンゴン（工学系建築学専攻・助教）

■概要：八王子市めじろ台地区は 1970 年代から戸建て住宅を中心として開発された住宅地であるが、急激な高齢化が進行している。ポスト超高齢社会を見据えた根本的なまちづくりの計画と実践を目指して、地元自治会をベースに 2019 年に設立された「まちづくり協議会」に外部支援者として参加し、住民と共にまちづくりを考え、実践する

■日程：以下は、あくまでも予定 これ以外に分科会等の活動もある

10/29日1300-1600

11/26日1300-1600

12/24日1300-1600 2024年分は、追って連絡する

■留意事項

・各協議会への出席希望者は、（大月）bigmoon7505@gmail.com と（李）

lee.yonggeun@gmail.comへ連絡すること。

・上記協議会の分科会等の形で実施される各種会合に参加した場合も、上記と同様にプログラムの対象とする場合があるが、その際は事前に大月に相談すること。

・Zoom か現地かのいずれかで実施予定。

・現地開催の場合、各自の交通費は、別途支給するので、この場合はすぐに大月に連絡すること。

■担当教員：二瓶美里、菅原育子、藤崎万裕、三浦貴大、藪謙一郎、吉田涼子、吉崎れいな、カンスーイン、伊藤研一郎

■概要：

近年、高齢化社会に起因する社会的課題に対して、AIやIoTの利活用による課題解決に関心が向けられている。一方で、活力ある高齢者が増加するとともに高齢者の生活スタイルやニーズも多様化しているため、用途に特化したソリューションでは高齢者の生活を十分に支援できないことが明らかとなっている。そのため、高齢者が自律的に自身の課題解決に取り組める柔軟性を持った社会実装のあり方について検討する必要がある。本演習では、高齢者が直面する生活課題を解決するのに、高齢者が自律的なQoL向上を目指すことが可能な生活支援ICTシステムの社会実装の検討を行う。具体的な活動としては、①**高齢者の生活スタイルとニーズを理解するヒアリング調査などの活動**と、②**実証実験を通じた社会実装の検討の活動**である。AIやIoTのみならず、VRやメタバースなどの最先端のテクノロジーを活用した座学やプロジェクトの聴講などを演習の対象とする。具体的にはジェロントロジー・アカデミーのいくつかの講義や研究プロジェクトへの参画や、共創センターやVR教育研究センターの活動も一部含める。また、プログラムを主体として得られた調査結果は学生を主体として論文執筆・国際会議発表をサポートし、著者や発表者の活動もプログラムに含める。

■日程：

10月	日程別途調整(1h)	G-techガイダンス@ライブラリ
10月	日程別途調整(3h)	模擬住居見学会@柏の葉・第二総合研究等
10月-11月	日程別途調整(3h)	ICT地域活動見学会
12月	日程別途調整(3h)	調査実験・予備実験
01-02月	日程別途調整(3h)	本調査・実験データ分析・論文執筆
03月	日程別途調整(3h)	秋学期まとめ・春学期計画の相談会議
日程別途調整	(3h)	ジェロントロジー・アカデミー『情報とシステム』
日程別途調整	(3h)	ジェロントロジー・アカデミー『ジェロンテクノロジー』

■留意事項：

- ・上記プログラム出席希望者は必ずG-techガイダンスを受講すること（録画対応可）
- ・調査活動や実証実験の計画・準備会議（ライブラリ/zoom開催）などに参加すること
- ・日程が決まっていないところは、履修者と相談しながら決定予定
- ・交通費、研究活動経費は別途支給
- ・履修希望者は伊藤（k.ito@iog.u-tokyo.ac.jp）・吉崎（r.yoshizaki@mfg.t.u-tokyo.ac.jp）まで連絡をすること

■**担当教員**：秋山弘子（高齢社会総合研究機構客員教授）、吉田涼子（高齢社会総合研究機構学術専門職員）

■**概要**：

リビングラボとは、生活の現場（住んでいる自宅、地域など）において、企画段階から住民を巻き込み、企業、自治体、大学、各種団体等が互いの強みを持ちより、生活者起点で暮らしを豊かにする製品やサービス、社会の仕組み等の新たな価値を共創する活動です。東京大学高齢社会総合研究機構は、鎌倉市、今泉台町内会、NPO法人タウンサポート鎌倉今泉台、三井住友FG等と「鎌倉リビングラボ」を運営し、高齢社会の課題を解決するものやサービスを創り出す活動を行ってきました。

本実習では、大学・自治体・企業・組織等の約400団体900名が登録し、リビングラボに関する研究発表や意見交換、交流を行う「リビングラボ研究交流会」への参加機会を提供します。

その他、リビングラボに関するイベント、テストベッドにおけるワークショップやインタビュー等への参加機会も提供します。

■**日程**：

リビングラボ研究交流会は年2-3回開催を予定。日時が決まり次第メールにて告知。実施はオンラインまたは本郷キャンパス。

リビングラボイベントの開催日時は未定。日時が決まり次第メールにて告知。原則現地（鎌倉市内）での参加。

■**留意事項**：

- ・現地開催の場合、交通費は別途支給する。
- ・リビングラボ研究交流会への参加は上限なし。
- ・リビングラボイベントやテストベッドにおける活動は参加上限を設定する場合がある。
- ・告知・募集はhomerom@を經由して行う。



高齢社会演習

2023年度 プログラムNo. 2305

「ジェロントロジー・アカデミー共同研究」



■**担当教員**：飯島勝矢（未来ビジョン研究センター・教授）、辻哲夫（高齢社会共創センター・共同研究員）、田中友規（工学系・特任助教）、田中康夫（工学系・学術支援専門職員）、神谷哲朗（工学系・学術支援専門職員）、高瀬麻以（工学系・特任研究員）

■**概要**：

I0G が推進する東京大学ジェロントロジー産学連携プロジェクトのプログラムである、ジェロントロジー・アカデミー ジェロアカ が、企業人と研究者を繋ぎ、連携していくための双方向の連携の場として 2020 年度から設定された。本プログラムでは、ジェロアカへの参加を通して、ジェロントロジー研究が社会実装へ向けて応用されてゆくプロセスを体験的に理解する。

■**日程**：

別紙参照

■**参加方法**：

ジェロントロジーアカデミーのご担当（田中康夫様、井口様、葛谷様）より、homeroom@にご案内があります。そこに記載してある方法に準じて申し込み・ご参加ください。

■**留意事項**：

- ・ 日誌の提出は、アカデミー終了後、Google Formからそれぞれ行ってください。 抜けがあった場合には、ポイントにカウントされませんので、お忘れなくお願いいたします。
- ・ 当日、都合により欠席の連絡が高瀬の方に(takase@iog.u-tokyo.ac.jp)あった場合にのみ、個別にフォローアップ配信を致します。

高齢社会演習

2023年度 プログラムNo. 2305

「ジェロントロジー・アカデミー共同研究」

ジェロントロジー産学連携プロジェクト年間予定表（後期）

原則としてアカデミーは14-17時（*印の回は14時30分～）、サロンは15時—17時に開催

		アカデミー	事業地視察会等	サロン	GLAFS講義参加
10月	上旬			10/4(水)アクティブヘルス&ケア	通論 1(高齢者の体と心: 老いにつきあう)
	中旬				10/4～毎週水曜日 16:50～18:35 全8回
	下旬	柏スタディ(フレイル健診)10/23,25,26,30,11/1の5日間			特論 X(ジェロンテクノロジー)
11月	上旬	10/30(月)アカデミー9 (高齢者就労)			10/7～毎週金曜日 16:50-20:30 全9回
	中旬				特論VI(高齢者法) オンデマンドで開催
	下旬	11/20(月)アカデミー10 (ジェロンテクノロジー)			
12月	上旬	12/1(金)*アカデミー11(フレイル予防)			特論IV(産学官民連携で作り上げる高齢者の健康と地域のあり方)
	中旬			12/14(木)アクティブヘルス&ケア	12/6～毎週水曜日 16:50～20:30全6日(12回)
	下旬	12/25(月)アカデミー12(情報システム)			
1月	上旬	1/11(木)*アカデミー13(金融関連及び法)			
	中旬	事業地視察会(視察先未定)			
	下旬	1/22(月)アカデミー14(生活支援システム)			
2月	上旬	2/5(月)アカデミー15(医療・介護)			
	中旬			2/15(木)アクティブヘルス&ケア	
	下旬	2/26(月)アカデミー16(まちづくり)			
3月	上旬				
	中旬	3/12(火)総括会14-17時			
	下旬	3/26(火)全体ミーティング14時-17時			

※サロン(ライフデザイン)は原則毎月開催

■**担当教員**：高瀬麻以（高齢社会総合研究機構特任研究員）

■**概要**：

高齢社会総合研究機構は、兼ねてより高齢者の社会参加に関するアクションリサーチを行ってきた。その介入の一つとして、千葉県柏市豊四季台団地にある地域活動館を立ち上げ、現在も柏市社会福祉協議会がその運営を続けている。

この演習プログラムでは2つの目的を掲げて行う。目的①は、地域活動館の運営方法をマニュアル化し、他の居場所との差別化を示しながら「まちの居場所」に興味がある方に情報を公開することである。目的②は、新型コロナウイルスの影響により活動が停止していた「まちの映画会」に着目をし、居場所の運営/イベントの開催に関わる後継者問題に関して深掘調査を行い、活動を存続させるためのプロセスを整理する。目的②から明らかになった内容は、運営マニュアルの中にて紹介する。

■**日程**：

参加希望者と随時調整をする。

地域活動館にて開催されるまちの映画会および、運営者の情報交換会には参加することが望ましい。

■**留意事項**：

- ・現地開催の場合、交通費は別途支給する。
- ・基本的にMTGや現場での活動は、希望者に案内をしていく。

高齢社会演習

2023年度 プログラムNo.2312

「栄養とからだの健康増進調査」

■担当教員：

飯島勝矢（未来ビジョン研究センター/高齢社会総合研究機構 構機構長・教授）

孫輔卿（未来ビジョン研究センター・特任准教授）

田中友規（高齢社会総合研究機構・特任助教）

■概要：

高齢者を取り巻く研究活動は、地域における介入研究から、疫学の分野のコホート研究等、多岐に渡ります。本プログラムでは平成24年から長年にわたり行われているコホート研究「**栄養とからだの健康増進調査（通常：柏スタディ）**」の調査に参加する学生を募集します。コホートの研究では、一つの会場において身体測定、歯科口腔の検診、調査票による日常生活の調査が行われますが、事前問診票の未記入箇所の確認および聞き取りを行うスタッフを募集します。WINGS-GLAFSに在籍していると、量的な論文を読んだり、研究活動を聴くことがあると思いますが、その現場を体験することに興味を持ち、周りとは協働して活動ができる学生を望みます。

■内容・開催日時：

10月23日（月）、25日（水）、26日（木）、31日（火）、11月1日（水）

9:00-15:30（6h 30m）途中休憩時間あり：1時間半（お昼は持参すること）

* 全日参加をしなくてもOkです。参加可能な日時を、後ほど教員と調整ください。

■開催場所：

東京大学柏キャンパス 総合研究棟 6階 633室

* 交通費は支給されます。

■参加方法：

参加希望者は、【10月13日（金）まで】にinfo.frailty@iog.u-tokyo.ac.jpにご連絡ください。

■ポイントの獲得：

事前レクや当日現場で仕事をした時間をポイントに換算します。活動後に、教員から提示された時間をオンラインの実習日誌にて活動レポートと共に登録することにより、ポイント獲得となります。



柏スタディ（概要）

研究デザイン	前向きコホート研究
調査方法	巡回型健康調査
対象者	千葉県柏市在住地域高齢者65歳以上男女 自立（要支援込み）
リクルート方法	基本台帳から無作為化、郵送配布

調査
期間



第6次調査の概要

調査回数	20回
1回分の参加者	最大90名程度想定（15分毎に5-6名案内） ※ 中央保健センターは最大70名（15分毎に4名）
対象者の基準	柏住民、65歳以上男女、自立（要支援込み） 新型コロナウイルス感染症ワクチン接種済み
合計人数	1617名（新規参加者1,175名、従来参加者442名）

柏スタディ（第6次調査内容）

①質問票調査（事前配布）

- 総合的な**活動能力**
- **身体**活動、生活範囲
- 人との**つながり**、支え合い、社会参加
- **食**習慣・食生活、既往歴
- **認知**機能（MMSE）
- **精神健康**状態
- 抑うつ傾向

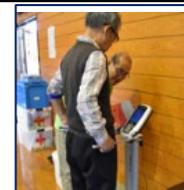


③公的データ

- 介護認定履歴
- 転出情報
- 生存情報

②実測調査（会場）

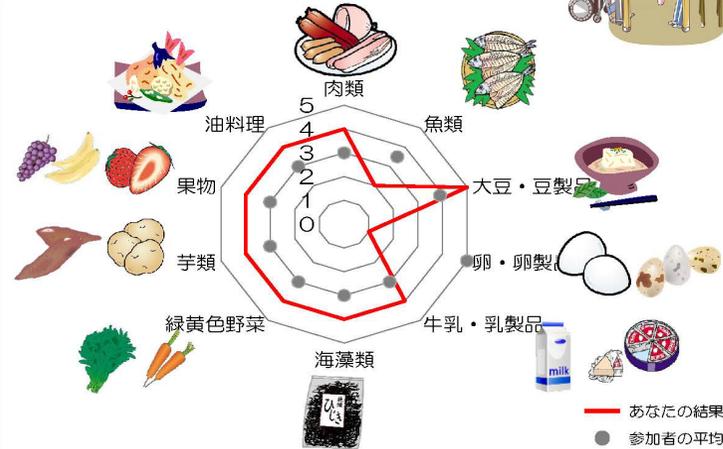
- **血圧**
- **身体計測**
身長、体重、体組成測定
- **栄養評価**
腹囲、四肢周囲径（大腿・下腿・上腕）
- **運動機能**
握力、バランス能力（開眼片足たち）
立ち回り（Timed Up and Go test）
5回椅子立ち上がりテスト
歩行速度（通常時、最大時）
ロコモ度テスト（最大歩幅、椅子立ち上がり）
- **口腔機能**
歯式、咀嚼能力、咬合力、嚥下機能、
舌圧、口腔巧緻性、口腔内湿潤度、
口腔衛生状況、など
- **その他**
顔写真



柏スタディ（第6次調査）フィードバック

お食事のいきいき度

質問票で、普段食べている食品の種類を伺いました。健康のためには、色々な食品をバランスよく食べることが大切です。今回の結果を参考に、ご自身の食生活を振り返ってみてください



項目	食べ方ヒント	2021	2018	2016	同性・同年代の平均
肉類	ウインナー、ベーコンなどの加工品も	毎日	毎日	毎日	毎日
魚類	干物や缶詰、いか、えび、かにも	毎日	毎日	毎日	毎日
大豆・豆製品	豆腐や油揚げなども	毎日	毎日	毎日	毎日
卵・卵製品	炒り卵やゆで卵を足してみても	毎日	毎日	毎日	毎日
牛乳・乳製品	チーズ、ヨーグルトなどの乳製品も	毎日	毎日	毎日	毎日
海藻類	のりやひじきなど乾物も	毎日	毎日	毎日	毎日
緑黄色野菜	緑黄色野菜をたっぷり	毎日	毎日	毎日	毎日
芋類	ふかしておやつ代わりに	毎日	毎日	毎日	毎日
果物	朝食やデザートにドライフルーツも	毎日	毎日	毎日	毎日
油料理	炒め物、パンにバタードレッシングなど	毎日	毎日	毎日	毎日
食事摂取バランス	高いほど食事の多様性が良好です	10	10	10	10

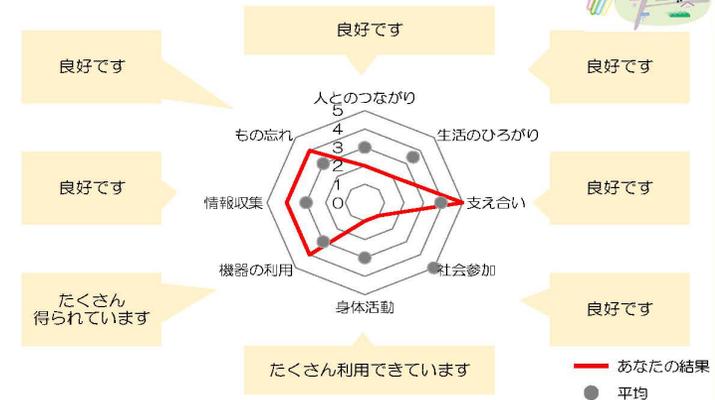
●あなたの「食事のいきいき度」とワンポイントアドバイス



多様な食品が摂取出来ている状態です。引き続きたくさんの食材が摂れるような食生活を続けましょう。旬な食材や季節のメニューをとり入れることで、楽しく自然と色々な食材を摂取することに繋がります。楽しい食生活が送り続けられるよう、ぜひ意識を続けてください。

くらしのいきいき度

質問票で、こころの元気度や社会生活の程度をチェックしました。一人で過ごすよりも、家族や友人と話したり、外にでかけたりして、生活を活発にするようにしてみましょう。



項目	説明	2021	2018	2016	同性・同年代の平均
人とのつながり	家族や友人とのつながり	10	27	27	-
生活のひろがり	お出かけなどの外出頻度	40	27	27	30
支え合い	周りの人との助け合い	17	27	27	30
社会参加	地域行事やボランティア活動への参加	6	27	27	-
身体活動	日常の身体活動や運動習慣	17	27	27	-
機器の利用	スマホやパソコンなどの利用状況	17	27	27	-
情報収集	コミュニケーションや情報収集の方法				
もの忘れ※	認知機能検査（MMSE）で評価	20	27	27	-

※もの忘れ検査について
この結果からすぐに認知症などの障害が分かるわけではありません。前回の結果と比べて変化を確認することが必要です。大幅な点数の低下が見られた方は、専門医のいる医療機関にご相談ください。

心配	やや心配	まあまあ	良好
20点以下	21~23点	24・25点	26~30点



●あなたの「くらしのいきいき度」とワンポイントアドバイス

あなたの「くらしのいきいき度」は同性同年代の中で高いです。日頃から生活に役立つ情報収集を行い、人とのつながりや社会性に富んだ生活を目指すことは心身の健康を保つうえで大切です。今の状態を維持できる心がけましょう！

■ 選択必修4単位 高齢社会横断科目群

- ・ 詳細は別紙一覧表参照
- ・ (リーディング大学院向) 旧高齢社会総合研究特論
- ・ HPにも載せます
- ・ 成績の確認

高瀬さんから説明

■2023年度Aセメスターのスケジュール (予定)

●秋学期ガイダンス

9/30土 1500-1600 (ガイダンス) 1600- (交流会)

●3月全体発表会 (学修進捗発表 + 博論進捗発表)

3/2土 1000-1500 (発表) 1700-(交流会) (予定)

※M1からM2に進学する人はQEを兼ねます。

●修了式

3/21木 1700-1800 (修了式) 1800- (交流会 + OB会)

※今後重要書類等はhomeroom@で配布の上、
グーグルドライブを設定してアップします

その他（演習ポイントになることも）

■IOGのイベント

- 研究報告会
- 国際共同研究会
- 年次総会
- 見学会

質問受け付け先：

info@glafs.u-tokyo.ac.jp

■工学系WINGS関連プログラム（2022年度から）

- 他の工学系WINGSプログラムへの参加
- IARU 今年 10/16月・17火・18水
- 2月にシンポ（演習対象）予定