



# ディレクトフォース（DF） 健康・医療研究会のご紹介

---



2023年2月

一般社団法人ディレクトフォース  
健康・医療研究会

# 「健康・医療研究会」とは？

---

- ・ 人生百歳時代と言われていています。
- ・ 皆さんはこれからどう生きていけますか？
- ・ 健康長寿のためにはどうすればいいのでしょうか？
- ・ またわれわれは、この分野で社会に対して何ができるのでしょうか
- ・ そんなことを考えていく会にしたいと思っています。
- ・ 研究会メンバーは医療専門家も含まれますが、大半は非医療専門家ですのでお気軽にご参加下さい。

# 「健康・医療研究会」設立の趣旨

---

- ① 2016年6月に設立された比較的新しい研究会
- ② DFは様々な分野で、これまでの知識・経験を活用して社会貢献を行っているが、健康・医療分野に関する取組は少ない
- ③ DF会員自体が高齢化（平均年齢70歳超）している中、この分野でのよりの確な知見・知識を得た上で、何らかの貢献が出来ないかを考えるため  
D F内に「健康・医療研究会」を設立

# 研究会の活動内容

- セミナーの実施（2023年2月までに30回実施）
- 研究会会合を2か月に1回実施  
セミナーのテーマ選定、今後の研究会の方向性等議論
- 会員健康実態調査 2019～2021年3回実施、各回100名強の回答
- 新型コロナウイルス感染症に係わる情報発信
- ヘルスケア関連ベンチャービジネスの支援
- DF内での口コモ度テストの実施等医学界への協力・連携
- 上記活動の集大成として22年9月「DF流健康長寿の知恵」上梓（別紙）
- アドバイザー 高橋龍太郎先生  
認知症・老年医学の権威  
元東京都健康長寿医療センター研究所副所長  
TV番組多数出演

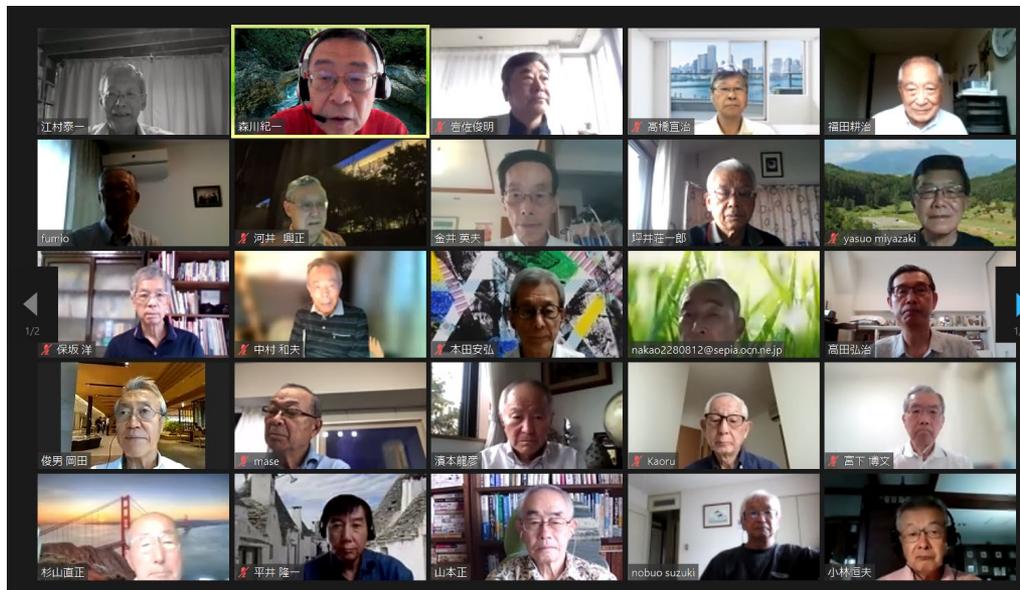


# セミナーの概要

---

- 開催頻度 原則1回/2カ月
- 講師 外部からの講師を都度依頼
- テーマ 別紙
- 会費 2,000円
- 参加者 HPでDF全会員に呼びかけ
- 実施方式 2020年以降原則リモート

# セミナー風景



Zoomセミナーの参加者画面



リアルセミナー風景  
(現在は原則Zoom)



セミナー終了後講師を囲んでの懇親会

# これまでのセミナー実績一覧(1)

	実施日		テーマ	演者	
				肩書 (当時)	氏名
第1回	2016年	11/24	老いることの意味	前東京都健康長寿医療センター 研究所副所長	高橋 龍太郎先生
第2回		3/17	認知症の基礎的理解	お多福もの忘れクリニック院長	本間 昭 先生
第3回		5/29	尊厳死と安楽死	日本尊厳死協会理事長	岩尾 總一郎先生
第4回	2017年	7/13	ガンの基礎知識	赤坂AAクリニック院長	森 吉臣先生
第5回		9/13	腰痛の基礎知識-原因・治療・予防	稲波脊椎・関節病院理事長院長	稲波 弘彦先生
第6回		11/13	その肺炎 治す? 治さない?	東京都健康長寿医療センター 顧問医	稲松 孝思先生
第7回		1/31	健康寿命とアミノ酸	味の素上席理事 アミノサイエンス統括部長	馬渡 一徳先生
第8回		4/5	糖尿病と生活習慣あれこれ	そねクリニック理事長	曾根 正好先生
第9回	2018年	5/9	自律神経のしくみとその障害による 疾患・対処法	東京都健康長寿医療センター 研究所研究員	内田 さえ先生
第10回		7/9	笑いの健康学 〈笑って脳を活性化〉	日本成人病予防協会健康管理士 日本笑い学会講師	藤井 敬三先生
第11回		9/11	認知症を受け入れよう	東京医療学院大学教授	上田 諭 先生
第12回		11/21	口から見た長生きの秘訣	東京都健康長寿医療センター 歯科口腔外科部長	平野 浩彦 先生

# これまでのセミナー実績一覧(2)

	実施日	テーマ	演者	
			肩書 (当時)	氏名
第13回	2019年	1/17 『人生百年時代』を生き伸びるための運動器と運動の重要性	伊奈病院整形外科部長	石橋 英明 先生
第14回		3/1 百寿者の秘密	大阪大学人間科学研究科教授	権藤 恭之 先生
第15回		5/15 医師のトリセツー高血圧、脂質異常を中心に	そねクリニック理事長	曾根 正好 先生
第16回		7/9 高齢者に多い泌尿器系疾患とその対策	東京都健康長寿医療センター研究所研究部長	堀田 晴美 先生
第17回		9/11 フレイル・サルコペニアと運動～筋力+歩行力で生活体力をキープする	東京都健康長寿医療センター研究所研究員	清野 諭 先生
第18回		11/28 人生百年時代を生きる～救急医療の正しい関わり方を考える	順天堂大学浦安病院副院長・救命救急センター長	田中 裕 先生
第19回		2020年	1/29 心の健康に役立つマインドフルネスとは？	鎌倉マインドフルネス・ラボ代表
第20回	6/24 今なら出来る「エンディングノート作成」と「介護施設選び」		DF会員、介護施設運営会社役員	米倉 有三 会員
第21回	8/27 お口の健康と全身疾患について		DF会員、元東京医科歯科大学臨床教授	岩佐 俊明 会員
第22回	10/15 健康長寿新ガイドライン策定の背景～健康長寿社会の実現のために		女子栄養大学教授 (前東京都健康長寿医療センター研究所副所長)	新開 省二 先生
第23回	2021年		3/20 臨床医から見た新型コロナウイルス感染症と医療現場の現状	東京女子医科大学東医療センター内科教授
第24回		12/11 高齢者うつを治す	戸田中央総合病院メンタルヘルス科部長	上田 諭 先生

# これまでのセミナー実績一覧(3)

	実施日		テーマ	演者	
				肩書 (当時)	氏名
第25回	2022年	3/4	アルツハイマー病の診断、治療の最前線	東京都健康長寿医療センター 脳神経内科部長	岩田 淳 先生
第26回		5/24	誤解だらけの腎臓病と透析	聖路加国際大学聖路加国際病院 腎センター長・腎臓内科部長	中山昌明 先生
第27回		7/15	薬食同源 食による予防医学で健康維持を担う	料理家	井澤由美子先生
第28回		10/8	自律神経を知って不調を治す	北里大学客員教授	伊藤 剛 先生
第29回		12/2	優しさを伝える技術・ユマニチュード	東京医療センター総合内科医長	本田 美和子先生

# 会員健康実態調査

- 会員の健康長寿に貢献するためには  
まず会員健康状況を把握することが必要と考え、  
3回にわたって、健康実態、生活習慣等を調査した
- 第1回の調査結果については専門家のコメントを  
頂いています。
- 第1回 2019年12月（回答数127名）  
右のリンクをご参照ください
- 第2回 2020年12月（ // 114名）  
[第2回会員健康実態調査報告](#)
- 第3回 2022年 1月（ // 123名）  
[第3回会員健康状況調査結果報告](#)



# 「DF流健康長寿の知恵」出版

- 発行時期 2022年9月
- 発行部数 500部
- 販売方法 会員向け直接販売 & アマゾン
- 発行の趣旨  
東京都健康長寿医療センターの  
「健康長寿新ガイドライン」をベースに  
セミナー、会員の健康調査、会員の諸活動経験  
意見交換会を織り込んだ、われわれ研究会の活  
動の集大成
- 健康長寿のためのヒントを提供

# 「DF流健康長寿の知恵」内容の特徴

- 高齢者が自らの知識・経験に基づいて編集した健康ガイド  
(医師やジャーナリストの目線ではなく、高齢者自らの体験・知識に基づく)
- 高齢者は何が知りたいのか、何に感心があるのか、を7回にわたる対話会から集約した自分の問題としての視点を重視  
(次頁)
- 従来の常識と異なる新しい健康常識を満載  
(エビデンスは東京都健康長寿医療センターが行った疫学調査を援用、同研究所元副所長の高橋先生が全体を監修)
- DF会員の上記健康実態調査の分析結果を各章に織り込み
- DF会員10名の実践事例・経験談を収録
- DFの社会貢献活動が健康長寿につながっている具体的事例を提示(理科実験グループ、授業支援の会、環境部会、100歳社会総研)
- 上記高橋先生の特別寄稿「老いの成熟へ」収録

# 「DF流健康長寿の知恵」作成に当たっての 事前対話会(2021年)

毎回30名程度の会員が参加。研究会メンバーからの基調説明に加え  
出席者の意見、体験、実践談等を披露して頂き、内容を本に織り込んだ

4月20日	<a href="#"><u>「DF流健康長寿の知恵」総論編</u></a>
5月26日	<a href="#"><u>「DF流健康長寿の知恵-各論編第1回食生活・お口の健康」</u></a>
7月7日	<a href="#"><u>「DF流健康長寿の知恵各論編第2回 体力・身体活動（フレイル含む）」</u></a>
7月21日	<a href="#"><u>「DF流健康長寿の知恵各論編第3回 社会参加・地域参加」</u></a>
8月31日	<a href="#"><u>「DF流健康長寿の知恵 各論編第4回 健康長寿障害要因－生活習慣病、認知症、家庭内事故」</u></a>
9月30日	<a href="#"><u>DF流健康長寿の知恵各論編第5回 「－こころ（全体システムを下支えするもの）」</u></a>
10月27日	<a href="#"><u>DF流健康長寿の知恵各論編第6回（最終回） 「介護・終末期」</u></a>

# ご興味のある方へ内容の詳細と購入方法

下記リンクよりアマゾンのサイトをご覧ください。目次や内容の一部を見ることができます。

[DF流 健康長寿の知恵 ～あなたの健康常識ここが違っていませんか～ | 一般社団法人ディレクトフォース \(DF\) 健康医療研究会 | 本 | 通販 | Amazon](#)



# 「DF流健康長寿の知恵」のエッセンスが 夕刊フジ連載記事に

夕刊フジの健活手帳の欄に

## 「健康常識を疑えーシニアによるシニア のための健康術」

と題する記事が11月14日（月）から18日（金）までの5日間にわたり連載されました。

- 第1回 [自分にふさわしい情報を整理整頓](#)
- 第2回 [老化は口から 舌や口周りの体操を](#)
- 第3回 [侮れない家事や買い物の運動量](#)
- 第4回 [社会とのつながりを保つために](#)
- 第5回 [残りの人生の設計図を作る](#)

# 新型コロナウイルス感染症に係わる情報提供

2020年以降のコロナ禍において、われわれとして提供できる情報を以下の通り発信してきました。

① 新型コロナウイルス感染症の最新動向・情報発信

2020年11月29日 [「コロナの現況と今考えるべきこと」](#)

② 同 意見交換会 2021年2月8日 [「コロナの現況と論点」](#)

③ メールによる情報提供（自宅で出来る対応等）

（ソースは当研究会もしくははDF講演交流会講師）

- 第1回 2020年5月4日 配信「[自宅で出来る簡単体操](#)」
- 第2回 2020年5月11日 配信「[唾液腺マッサージとお口の体操](#)」
- 第3回 2020年5月18日 配信「[血管年齢若返り体操](#)」
- 第4回 2020年5月25日 配信「[スマホ片手にもってする体操](#)」
- 第5回 2020年6月1日 配信「[自宅で瞑想・座禅](#)」
- 第6回 2020年6月11日 配信「[看護の立場から見たコロナ禍の注意点](#)」
- 第7回 2020年6月23日 配信「[ロコモ専門医からの助言](#)」

# その他の活動

---

- ヘルスケア関連ベンチャービジネスの経営支援  
心拍変動解析機器開発企業の経営戦略立案  
販路開拓等の支援等
- 学際研究への協力
  - 日本整形外科学会の実施する  
「1万人のロコモ度テスト」に参加  
(19年3月、27名) [「ロコモ度テスト」に参加](#)
  - 大阪大学人間科学科（権藤教授）研究室での  
百寿者研究の一環としてのインタビュー調  
査（高齢者の幸福感）参画（19年7～8月、7名）