

健康医療研究会

第30回記念



老年医学、老年心理学の両権威による講演・対談

高齢者の心理に分け入り、
より豊かな今後の精神生活を探る

開催日時 2023年02月02日(木)
15時～17時



DF会員の皆様

2022年12月26日

健康医療研究会
代表世話役 江村 泰一

いつもお世話になっております。皆様の温かいご支援により当セミナーも、30回を迎える事が出来ました。厚くお礼申し上げます。

さて、今回は「**老いの成熟へ**」がテーマです。こうした意識を持つのに早すぎることはありません。健康長寿達成のための必須の要素として、「**運動**」「**栄養**」「**社会参加**」と並んで、「**こころ**」の持ち方が極めて重要です。

DF会員の平均年齢も70歳を超え、まだまだ肉体的・精神的にもご元気な方が大勢いらっしゃいますが、一方では、今後予想される加齢・老化に伴い起こるであろう様々な問題に不安を抱える方も多いのではないかと推察いたします。

健康医療研究会では、会員の健康長寿のために少しでもヒントにならないかと、本年9月に「DF流健康長寿の知恵」を上梓し、多くの会員の方にもご購入頂いております。

今回は、本書に特別寄稿として「老いの成熟へ」を寄せて頂いた**高橋龍太郎先生（東京都健康長寿医療センター研究所元副所長）**より、本論文をベースとして、高齢者の「こころ」の持ち方、高齢者の心理特性と外部との関係（開かれた老い）等について、わかりやすくお話頂き、更に高齢者心理学の権威である、**長田久雄先生（桜美林大学大学院元副学長、現特任教授）**のお話、この両先生のお話を踏まえての**お二人でのディスカッション及び参加者からのQ&A**を行いたいと思います。会員の皆さまには、こうしたお話が、今後の人生の過ごし方、ひいては健康にも大きなヒントとなるのではないかと思いますので、奮ってご参加のほどよろしくお願いいたします。

高橋龍太郎先生

演題：「**老いの成熟へーその基本視点**」

「DF流健康長寿の知恵」特別寄稿「老いの成熟へ」をベースとし、聴衆である高齢者が、これからの人生を過ごすにあたっての心のあり方について、高齢者と他者（外部）との関係（「開かれた老い」）や老年的超越といった観点からお話を頂きます。

長田久雄先生

高橋先生のご講演を受けて、長田先生の観点（老年心理学）から、「幸福感」、「成熟」といったキーワードを含めて、「老年的超越の真髄」とは、また、一人一人の「後悔のない人生とは」「その人らしい人生を送るには」といったお話をさせていただきます。

高橋龍太郎先生ご略歴



京都大学医学部卒業後、同附属病院老年科で研修。その後、養育院附属病院（現東京都健康長寿医療センター）、カナダエファモール研究所、岩手県沢内村立病院、宮城県鶯沢町立医院、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）を経て、現在、多摩平の森の病院、北海道北見北斗病院、宮城県歌津八番クリニックに非常勤勤務。

長田久雄先生ご略歴



早稲田大学大学院文学研究科心理学専攻修了。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）、東京都立医療技術短期大学・東京都立保健科学大学（現、都立大学健康福祉学部）勤務を経て、2002 年より桜美林大学大学院教授、2018 年 4 月より 2021 年 3 月まで副学長、2022 年 4 月より特任教授。臨床心理士、指導健康心理士、博士（医学）。その他社会福祉法人清水安三記念福祉会理事長、日本応用老年学・日本老年臨床心理学会副理事長など多くの公職を務める。

開催要領

- 開催日時：** 2023 年 2 月 2 日（木）15 時～17 時
- 方 式：** ZOOM（開催日前日夕刻 URL 送付）
- 講 師：** 高橋龍太郎先生（東京都健康長寿医療センター研究所元副所長）
長田 久雄先生（桜美林大学大学院元副学長、現特任教授）
- 資 料：** 前日までにメール送付
- 参加費用：** 2,000 円

参加申込みフォーム

申込み締切り 1 月 31 日（火）12：00

支払い 下記健康医療研究会の口座へお振込みください。

銀行名 三菱 UFJ 銀行

店 番 084

支 店 青山通支店

口 座 普通預金 0352949

名 義 一般社団法人ディレクトフォース健康医療研究会

ご入金は、セミナーの前々日の 1 月 31 日（火）までをお願いいたします。

＜参考＞過去の実施セミナー

1. 『老いることの意味』
2. 『認知症の基礎的理解』
3. 『尊厳死と安楽死』
4. 『新しいがん治療』
5. 『腰痛の基礎知識—原因・治療・予防—』
6. 『その肺炎 治す？治さない』
7. 『健康寿命とアミノ酸』
8. 『糖尿病と生活習慣あれこれ』
9. 『自律神経のしくみとその障害による疾患，対処法』
10. 『笑いの健康学 ～笑って脳を活性化～』
11. 『認知症を受け入れよう！』
12. 『口からみた長生きの秘訣』
13. 『人生 100 年時代』を生き伸びるための運動器と運動の重要性』
14. 『百寿者の秘密』
15. 『医者の特リセツ—高血圧と脂質異常を中心に』
16. 『高齢者に多い泌尿器系疾患とその対策』
17. 『フレイル・サルコペニアと運動』
18. 『人生 100 年時代を生き抜くために—救急医療の正しいかかわり方を考えましょう』
19. 『マインドフルネス—自宅でできる瞑想と座禅』
20. 『今ならできる『エンディングノート作成』と『介護施設選び』』
21. 『お口の健康と全身疾患』
22. 『健康長寿ガイドライン 12 か条策定の背景』
23. 『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』
24. 『高齢者うつを治す』
25. 『アルツハイマー病の診断、治療の最前線』
26. 『誤解だらけの腎臓病と透析治療』
27. 『薬食同源—食による予防医学で健康維持を担う』
28. 『自律神経を知って不調を治す』
29. 『優しさを伝える技・ユマニチュード』