

第7回デジ活アカデミー一周年記念講演

『人生100年時代 賢く歳を重ねるために』
(2025/5/21開催)

講演者：東北大学スマートエイジング学際重点研究センター長
加齢医学研究所 臨床加齢医学研究分野 瀧靖之教授

NPO法人 シニアサロン井戸端会議

アンケート集計結果 (63名)

(63 / 87名 = 回答率72%)

人生100年時代 賢く歳を重ねるための秘訣

(講演者の承諾を得て掲載)

脳健康維持・認知症予防のために最も重要な点

- ① **運動:** 週に2~3回程度軽い運動でも運動習慣を持つ
- ② **趣味活動:** 可能な限り続ける
(何か楽しいこと、興味を持てることに取り組む)
- ③ **会話:** 特にリアルな対面でのやり取りを大切にする
- ④ **できれば生涯現役で過ごす**
- ⑤ **食事:** バランス良く、品目多く食べる (和食、地中海食など)
- ⑥ **睡眠:** 6~7時間程度の十分な睡眠を心がける
- ⑦ **避けるべきこと:** 飲酒 (控えめに)、喫煙 (しない)
肥満を避ける (特に男性の内臓脂肪)
- ⑧ **幸福感:** 日々楽しい、幸せだと感じることを意識する
利他的行動、会話、ノスタルジー、音楽、旅行、
人との繋がりが重要
人生の意味を見つけることが幸福より重要

※これらの基本的な活動が非常に重要であり、その上でデジタル技術をうまく活用していくことが推奨された

質疑応答 (講演者の承諾を得て掲載)

• Q1: 新聞を読むことは読書に含まれるか？ (男性)

- A1: 新聞は政治、経済、文化、芸術など様々な要素が含まれており、世の中の情勢理解や注意力の維持に非常に良い。読書と同様、新聞も本当に素晴らしい活動

• Q2: 幸福感や人生の意義に関するスライド (帰属意識など) を再度説明をお願いしたい (女性)

- A2: 人生の意義を見つける上で重要な4つの要素がある。
 - 帰属意識 (家族、職場、サークルなど何かに所属している意識)
 - 人生の目的 (自分の強みを使って誰かに何かを与えてあげること、他者への貢献)
 - 自己超越 (我を忘れて何かに没頭する没入体験、趣味活動に近い)
 - ストーリーテリング (自分の人生について語ることで、辛い経験も肯定的に捉えられるようになる) これらは幸福感と並んで重要

• Q3: デジタル形式の本や新聞も読書に含まれるか？ (男性)

- A3: 物理的な本とデジタル形式のものにはそれぞれ一長一短がある。例えば、勉強には物理的な本が向いている場合もあるが、旅行などで多くの本を持ち運ぶにはデジタルが便利。デジタルかアナログかではなく、うまく使い分けるのが良い

- **Q4: 軽度認知障害（MCI）は半分くらい戻ると聞いたが本当か？また、認知症が進んでしまった場合はどうなるか？（女性）**

- A4: 軽度認知障害の方々は、ある程度元の状態に戻ると言われている。これは脳の可塑性（変化する力）により、運動や会話などが病状の進行を抑える方向に働くため。非常に稀だが、特定の疾患（正常圧水頭症など）による認知機能低下は、治療によって改善することがある。認知症が進んだ場合、完全に壊れて炎症が起きている状態を完全に元に戻すことは難しい

しかし、症状の悪化を抑えることはある程度可能
会話や運動などが、症状の悪化を遅らせるのに役立つ

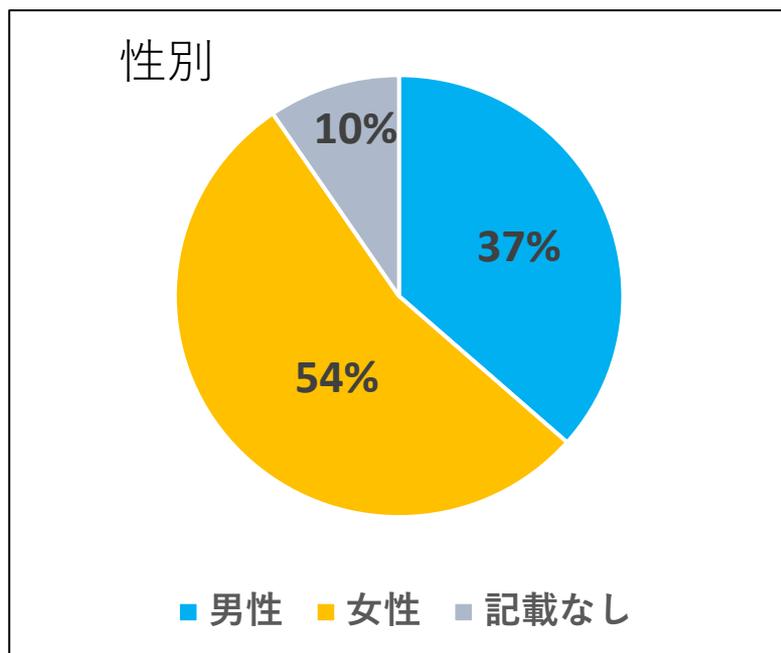
- **Q5: 脳内出血後の脳機能解析の現状と、再発予防のために気を付けることはあるか？（男性）**

- A5: 脳のどの領域がどのような機能を持っているか（機能局在）は、過去30年で非常に細かく分かってきている。出血した場所から症状が出ないことが診断できるのはこのため。再発予防については、個別の状況（出血の原因、現在の健康状態、内服薬など）によるので、診察を受けている主治医に相談するのが良い

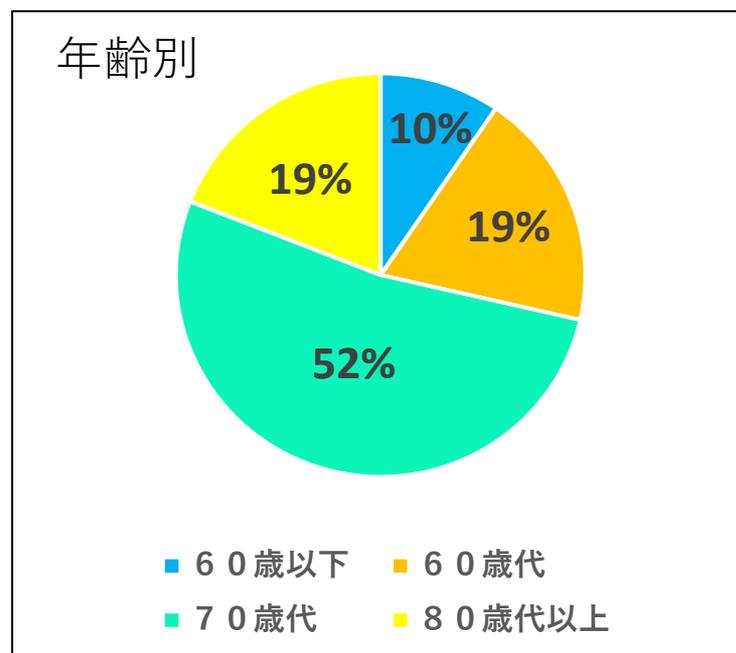
○アンケート結果

1. 性別、年齢別

「女性」が54%、「男性」が37%

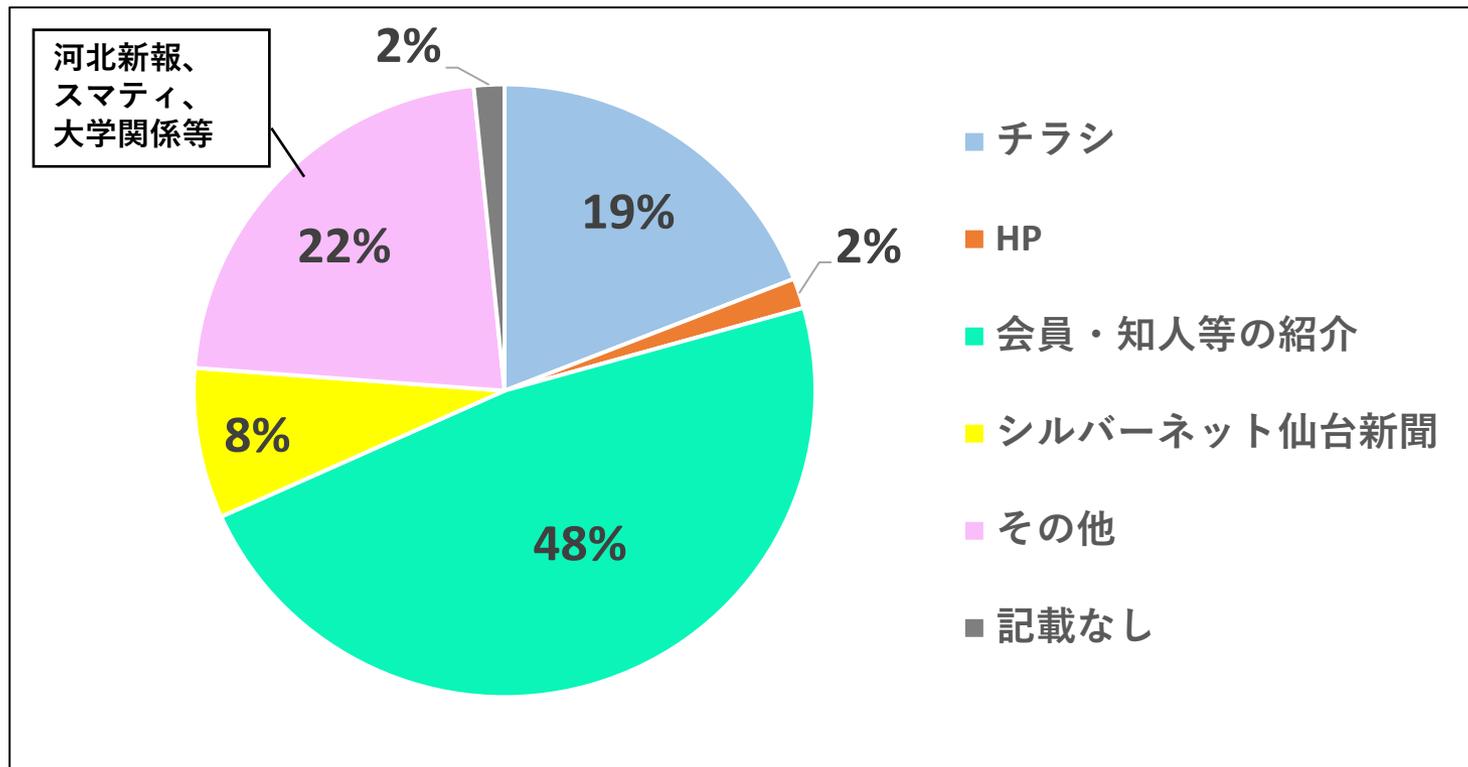


「70歳代」が52%、「80歳代以上」も19%（12名）参加



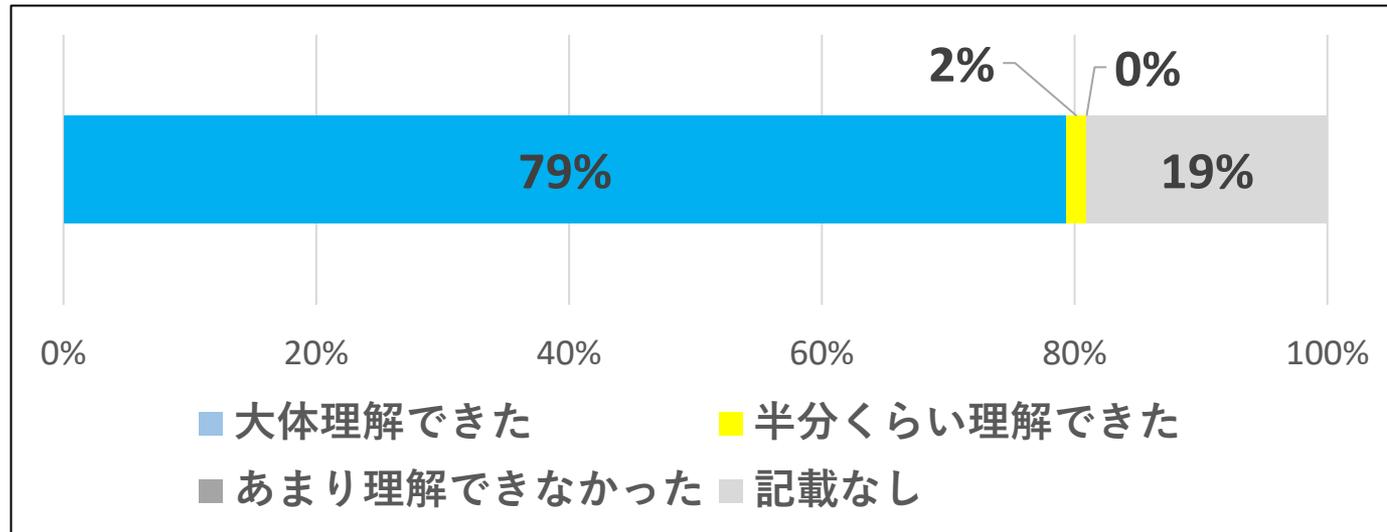
2. どのような機会でしたのか

「会員・知人等の紹介」が48%、「チラシ」が19%で、「シルバーネット仙台新聞」が8%（5名）であった。



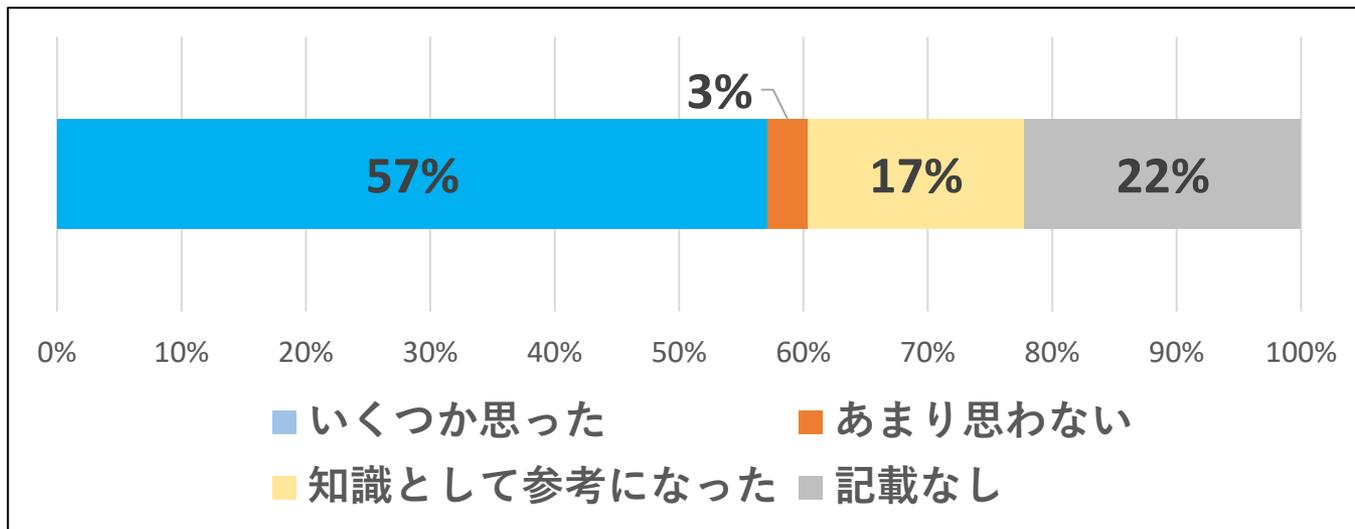
3. 講演は理解できたか。

ほとんどが「大体理解できた」79%であった。



4. 講演を聞いて、何か今後の生活に活かしてみたいと思ったか。

「いくつか思った」が57%で、「あまり思わない」・「知識として参考になった」は計20%であった。



講演を聞いて、今後の生活に活かそうと思ったこと

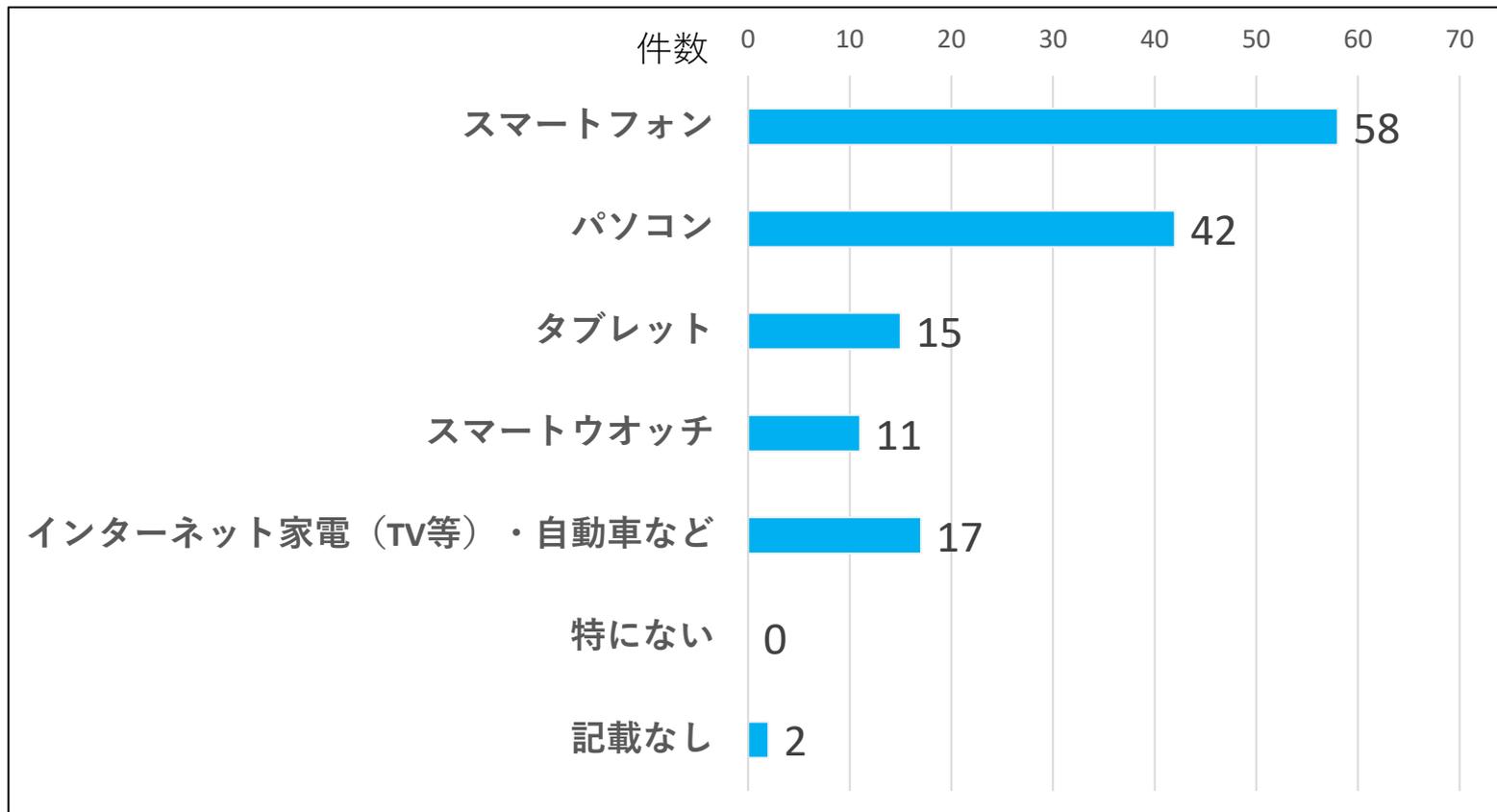
「いくつか思った」57%（36名）中、26名で活かしてみたい具体的内容の記載があった（自由記載）。運動することが最も多く12件、利他・幸福5件、睡眠、趣味が各4件、食事、読書が各3件であった。また、認知症の項目が2件あり、積極的に予防する内容の記載があった。

【主な記載内容】

- 運動 : 運動をしようと思った、運動を続けたい等（12件）
- 利他・幸福 : 利他的な活動に取り組む、利他精神で幸福感アップする等（5件）
- 睡眠 : 睡眠に心掛けたい等（4件）
- 趣味 : 趣味を始める、趣味を続ける等（4件）
- 食事 : 食事（3件）
- 読書 : 読書（3件）
- 音楽 : 昔の音楽等（2件）
- 認知症 : 認知症を確認し診療していくか、認知症の予防（2件）
- 会話 : 対面での会話等（2件）
- その他 : 現在実践している事に後押しされました
 - 飲酒気をつけます
 - ボランティア活動の有効性
 - 多くのことをやっていく
 - 今迄自分がやって来た事が確認できた

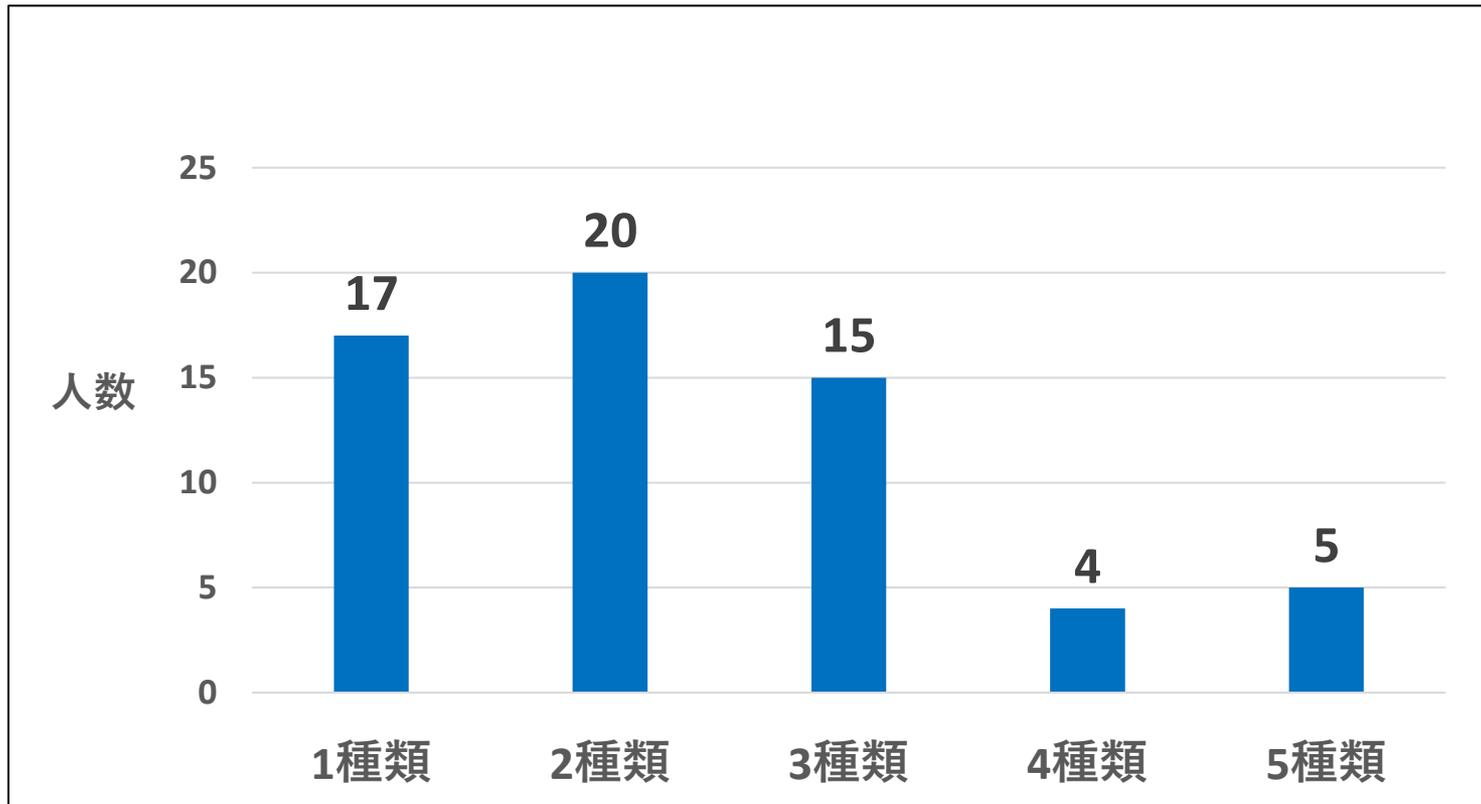
5. インターネットにつながる機器は持っているか（複数回答）

「スマートフォン」58件、「パソコン」42件であった。「インターネット家電・自動車など」が17件であった。



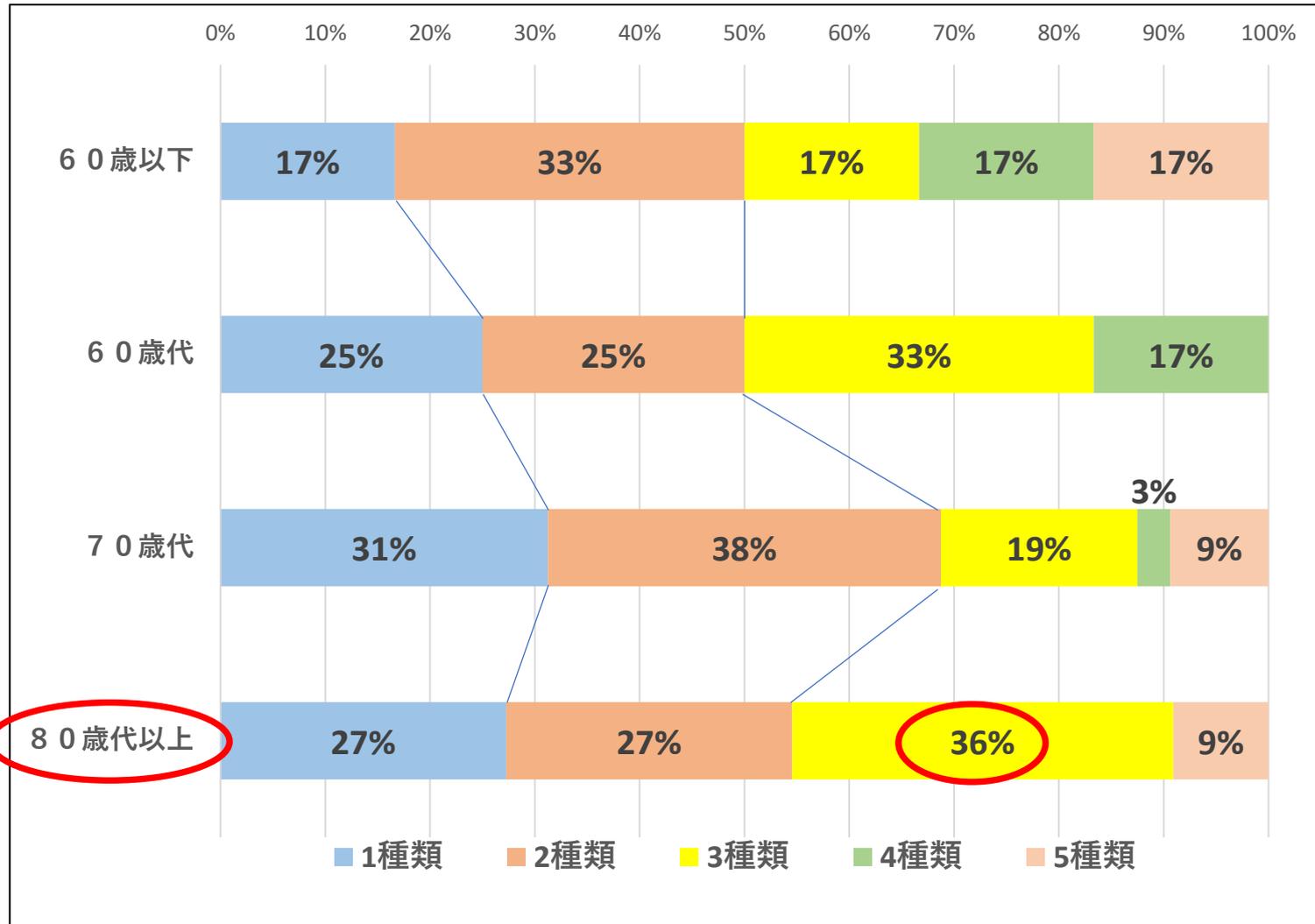
分析 1. ネット機器の種類数

ネット機器の所持する種類数は2種類が最も多く20名であった。続いて1種類、3種類の順であった。5種類は5名であった。今回の募集はスマティ、人間コーチの方も多かったためにこの結果になったと想定。一般の高齢者の場合違う結果になると想定



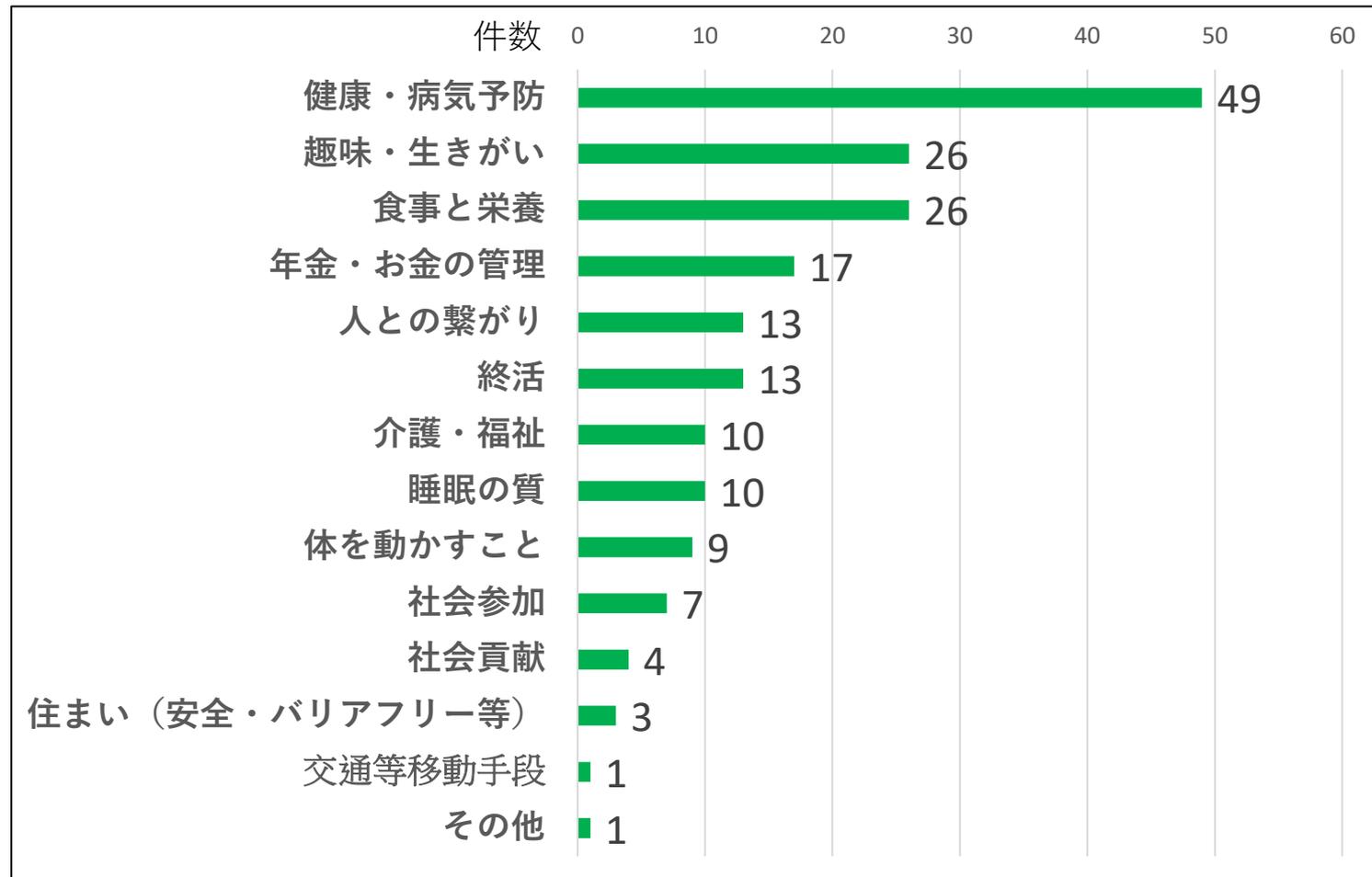
分析 2. ネット機器種類数 × 年齢別

年齢層が高いほどネット機器の所持種類数は少なくなる傾向があるが、80歳代以上の年齢層では、3種類が最も多かった。



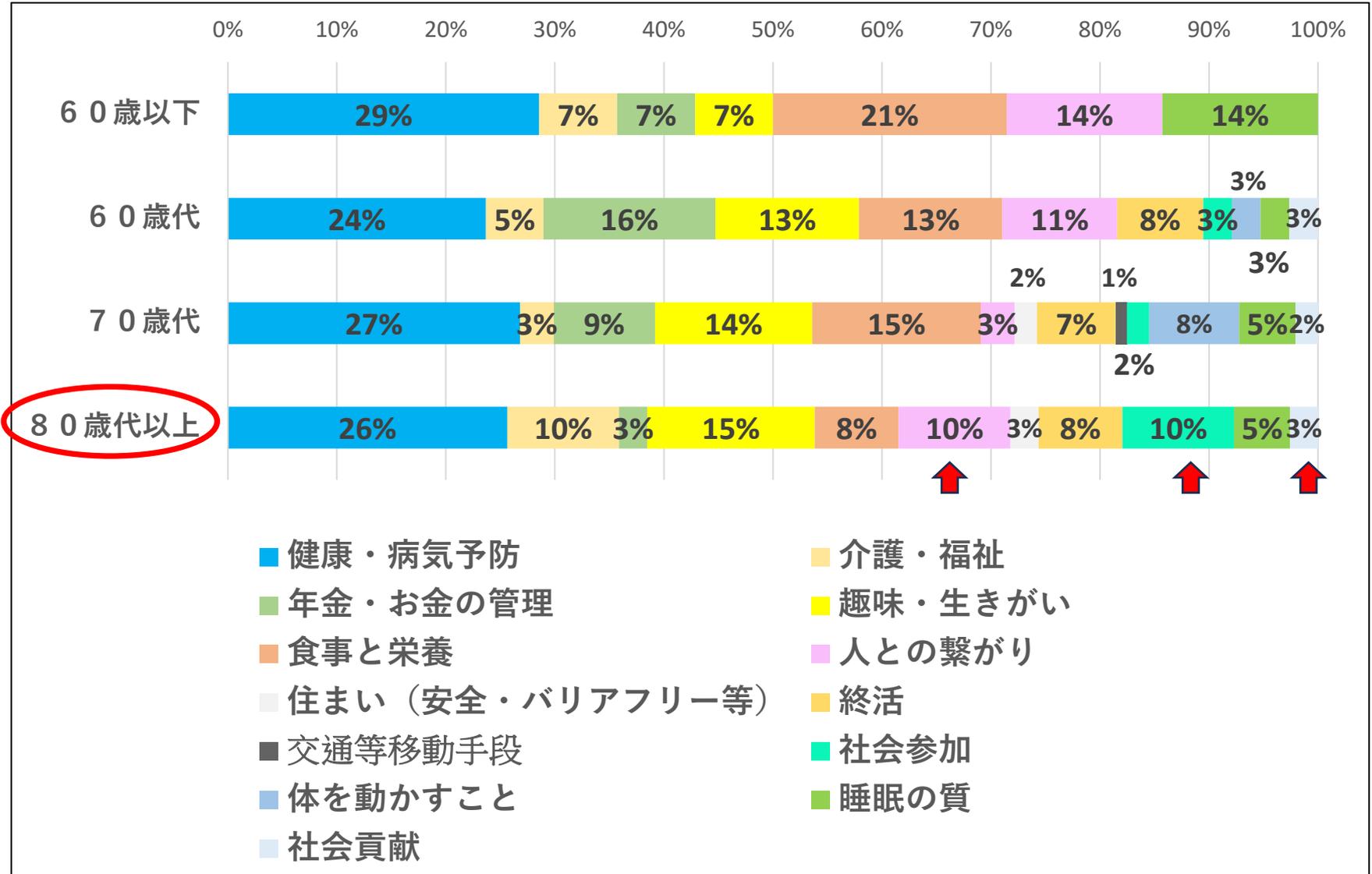
6. 興味あるテーマ（3項目選択）

件数の多かった順に表示：健康・病気予防が49件、趣味・生きがい、食事と栄養が各26件、年金・お金の管理が17件であった。なお、人との繋がり、社会参加、社会貢献は計24件であった。



分析 3. 興味あるテーマ×年齢別

各年齢層で「健康・病気予防」に関心が高い。次に「食事と栄養」や「趣味・生きがい」が高いが、80歳以上の年齢層では、一様に多様化しており、他の年齢層に比べて社会に対して何らかの関わり合いをもつことにも関心（社会参加など）が高い。



7. 意見、要望について（自由記載） - 1

- ・大変勉強になりました。幸福感が大事な事、内容はとても学びがありました。
- ・**今後、シニアと若い世代の分断と対立が懸念されます。自身がよりよく生きる事に加え、若い世代に対して何ができるかを考える事が必要と感じます。**
- ・**脳に関する事は、80代半ばの私には大切な事。今後一日一日大切にと思っています。**
- ・ありがとうございました。
- ・普段やっていることが健康脳の為になることを知って良かったです。
- ・芸術、美術、人生のあり方
- ・たいへん楽しいお話でした。
- ・受付の会話がうるさかった。
- ・**運動、知的好奇心、会話、趣味などいずれも良いことが分かり、自分の向き方に自信が持てた。**
- ・大変参考になりました。

7. 意見、要望について（自由記載） - 2

- ・とても興味深い内容でした。参考になりました。
- ・また2回目の瀧先生の講座をお願いします。
- ・今後もこのような講演会、セミナーがあればいいと思います。
タブレット、スマホの操作なども。
- ・とても良かったです。
- ・瀧先生の益々のご活躍を祈念致します。センターの繁栄を祈ります。
SENSINではお世話になりました。
- ・いつも笑っています。人生の意味。
- ・とても勉強になりました。また、先生のお話を聞きたいです。
- ・酒はやめられない。
- ・大変タメになった。非常に良いお話だった。
- ・スマホを何度かドコモ、au等を使い変えました。フィッシングに住所等を知られてから不安です。セキュリティをしてもだめでした。不安が強いです。パスワード、アドレス等も忘れてたり、メモを忘れてたり。なりすまし、フィッシング等々、不安です。

以上がアンケート調査の集計結果です。

赤枠が本
アンケートのポ
イント項目

Q1：性別、年代を教えてください。

- ・性別 男性 女性
- ・年代 60歳以下 60歳代 70歳代 80歳代以上

Q2：どのような機会でご申込みされましたか。(主なものを選択下さい)

- チラシ(入手先：) HP 会員(会員名：)・知人等の紹介
- シルバーネット仙台新聞 その他()

Q3：講演は理解できましたか。

- 大体理解できた 半分くらい理解できた あまり理解できなかった

Q4：講演を聞いて、何か今後の生活に活かしてみたいと思いましたか。

- いくつか思った あまり思わない 知識として参考になった

↳ 活かしてみたい事項()

Q5：インターネットのつながる機器をお持ちですか(複数可)

- スマートフォン パソコン タブレット スマートウォッチ
- インターネット家電(TV等)・自動車など 特になし

Q6：興味のあるテーマを選んで下さい。(最も興味のある3項目を選択下さい)

- 健康・病気予防 介護・福祉 年金・お金の管理 趣味・生きがい
- 食事と栄養 人との繋がり 住まい(安全・バリアフリー等) 終活
- 交通等移動手段 社会参加 体を動かすこと 睡眠の質
- 社会貢献 その他()

Q7：その他、ご意見、ご要望などがありましたらご記入下さい。

()