

日本応用老年学会メールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者にむけて日本応用老年学会事務局が毎月発行しております。

— 目次 —

【1】年次総会のお知らせ

(出欠返信 FAX の御願い・一般報告募集のお知らせ)

【2】ホームページ NEW!

SAG-J コラム更新

【3】朝日新聞連載「古い 十五章」柴田 博

7 脳に大切な「周囲とのかかわり」

【1】年次総会のお知らせ

●「第 5 回日本応用老年学会年次総会」

2010 年 11 月 6 日 (土) ・一般報告募集

※詳細はこちら 学会 HP「年次総会・講演会他」

<http://www.sag-j.org/event/>

出欠は 7 月上旬発送予定の学会誌に同封されております

「出欠返信用 FAX 用紙」にて、ご連絡の程、御願い致します。

【2】ホームページ NEW!

会員の皆さまの情報をホームページでご紹介させていただいております。

SAG-J コラム(会員投稿) NEW! 7/15

『恐らく日本社会が初めて経験する老齡化現実』

※詳細はこちら

<http://www.sag-j.org/column/>

【3】「古い 十五章」朝日新聞掲載

日本応用老年学会理事長 柴田 博

7 脳に大切な「周囲とのかかわり」(2008 年 2 月 18 日 夕刊)

「いま出会った人、誰だったかな。顔は覚えているんだけど……」。こんな体験が重なってくると、「認知症？」と心配になるのではないのでしょうか。

私たちは、全国の 70 歳以上の約 2 千人を対象に、「社会貢献」について調べたことがあります。社会貢献といってもボランティア活動だけに限らず、家事労働とか、有償労働も含めて考えました。

その結果、日に 8 時間活動している場合が最も認知症になりにくいことがわかりました。町内会の役員といったことだけでなく、若いころからの仕事の延長でもかまいません。社会的な活動に取り組むことで脳に新たなネットワークが

構築され、認知能力の衰えを補うのではないのでしょうか。

ポイントは、「周囲とのかかわり」です。かかわることで、自身も変革するのです。好きなことにのみ没頭することではありません。それでは私の言う変革になりません。

引きこもらずに積極的に社会とのかかわりをもつことが脳にとっても大切なことなんです。

それともう一つ、健康のために社会貢献をする、というのはあまり健康につながりません。社会貢献の結果として、健康が維持されるのです。

.....

以上

-
- ・ 内容、記事に対するご意見、ご感想、ご要望などは、
日本応用老年学会「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡
お願いいたします。
 - ・ このメールマガジンは、日本応用老年学会会員・関係者の
皆さまに配信しております。
配信の停止は「E-mail : info@sag-j.org 」までご連絡お願い
いたします。

編集・発行：日本応用老年学会事務局
(掲載記事の無断転載を禁じます)

日本応用老年学会事務局
〒173-0015 東京都板橋区栄町 35-2
地方独立行政法人東京都健康長寿医療センター
研究所 自立促進と介護予防研究チーム内
TEL : 03-3471-2370
E-mail: info@sag-j.org
日本応用老年学会ホームページ
<http://www.sag-j.org/>
