

日時

2026.11/7 土 10:00 - 12:10

(開場 9:45)

場所

東洋大学 赤羽台キャンパス
20312 教室 (WELLB HUB-2 3階)

※車・バイク・自転車での来場は不可となります。

申込方法

右記のQRコードよりアクセスし、フォームにてお申込みください。

参加費 : 無料(事前参加登録制)

申込締切 : 11月2日(月) ※定員に達し次第、受付を終了いたします。

問合せ先 : 東洋大学 研究推進課(赤羽台)

MAIL : mllife-t@toyo.jp TEL : 03-5924-2870

会場へのアクセス



参加のお申し込み



食習慣と健康：長寿社会の世渡り術

高鶴 裕介 食環境科学部 健康栄養学科 教授

ノルウェーにおける持続可能なコ・ハウジングの供給・運営体制－高齢社会に向けた新たな模索の動向－

水村容子 福祉社会デザイン学部 人間環境デザイン学科 教授

アスリートのコンディショニングから学ぶ
「自分を整える」ということ

岩本 紗由美 健康スポーツ科学部 健康スポーツ科学科 教授

ライフイノベーション研究所長 挨拶

矢野 友啓

現代日本は、世界に類を見ない超高齢社会を迎えており、がんや認知症等の増加やこれらに伴う医療費等の社会保障費の増大が大きな解決すべき社会問題になっています。したがって、健康の維持増進や生活習慣病等の慢性疾患予防により健康寿命の延伸を図り、平均寿命と健康寿命との差を短縮させ、個人の生活の質を向上させることが今後の日本社会にとって最重要課題と考えられます。この課題解決にすこしでも貢献するために、東洋大学ライフイノベーション研究所が2015年4月に設立されました。本研究所では、健康寿命延伸に寄与できるように、食環境・運動・住環境を主体に5つの研究グループに分かれ、学内外の研究者が日々研究を実施しています。

今年度の本研究シンポジウムでは昨年度に引き続いて、『健康寿命延伸』を目指したライフイノベーション研究所の取り組み」と題して、本研究所の研究プロジェクトのうち、「食生活を中心とした生活習慣の不規則性改善に関する研究」、「アスリートのコンディショニングと中高齢者の健康管理への応用」及び「住環境改善による健康寿命の延伸」の3つの研究グループの取り組みに関して、学内の3人の研究者に現在までの各研究グループの成果概要を紹介いただく予定です。

本シンポジウムを通じて、本研究所の健康寿命延伸に関する取り組みについて大学関係者はもとより、健康に関心が深い一般の方々にも理解いただき、健康の維持増進そして生活習慣病予防への関心につながれば幸いです。

健康寿命延伸
を目指した
研究所の取り組み

第2弾



東洋大学

東洋大学 ライフイノベーション研究所

<https://www.toyo.ac.jp/research/labo-center/lii/>

食習慣と健康：長寿社会の世渡り術

高鶴 裕介 食環境科学部 健康栄養学科 教授



日本は国民のおよそ3割が高齢者の国です。高齢者人口が増える一方で少子化が進む現状を考えれば、健康寿命を延ばすことは急務です。

健康を脅かす病気のうち、せん妄は意識障害の一種であり、対応困難な不穏状態になるため、しばしば診療の妨げとなります。このせん妄が引き起こされる条件について調べた研究を報告いたします。

また、さまざまな治療に欠かせない定期内服と日々の食事の関係についても併せて報告いたします。これら二つの研究報告をもとに、我々が健康に長寿社会を生き抜くために何が必要かについて考察する予定です。

ノルウェーにおける持続可能なコ・ハウジングの供給・運営体制 －高齢社会に向けた新たな模索の動向－

水村 容子 福祉社会デザイン学部 人間環境デザイン学科 教授



私の母や義母は有料老人ホームやサービス付き高齢者住宅で高齢後期の生活を送りました。安否確認や介護サービスなどが提供されると同時に高齢者の身体機能を配慮した住まいを得て、2人ともはじめは安心して生活を送っていましたが、次第に「やることが無い」「時間を持て余してしまう」などの言葉が聞かれるようになりました。

高齢者自身が主体的に生活し、やりがいや生きがいを見出せる住まいは存在しないものかと考えていた時に、北欧のノルウェーで新しいタイプのコ・ハウジング（共同性の高い集合住宅）の供給が開始されたという情報を入手し、その動向について調査を行いました。

今回のシンポジウムでは、ノルウェーにおける新しいタイプの集合住宅の動向について報告いたします。

アスリートのコンディショニングから学ぶ「自分を整える」ということ

岩本 紗由美 健康スポーツ科学部 健康スポーツ科学科 教授



アスリートが高い競技力を発揮し、健康に競技を続けるためには、トレーニングだけでなく、食事、休養、健康管理などを含めて心身の状態を整える「コンディショニング」が重要です。私たちの研究グループでは、これまで様々な競技のアスリートを対象に、実際にどのようなコンディショニングに取り組み、何を考え、何を大切にしているのかを調査してきました。これらの研究を通して、コンディショニングは一つの方法だけで成り立つものではないことや、知識が必ずしも行動につながるとは限らないこと、自分自身の状態を様々な側面から捉えることの大切さが見えてきました。

こうした考え方の中には、アスリートだけでなく、私たちが日々の生活の中で自分の体調や生活習慣を振り返る際に参考にできるものもあります。

本講演では、これまでのアスリートを対象とした研究成果を紹介しながら、そこから私たちの日常生活にどのような考え方を応用できるのかを、皆さんと一緒に考えてみたいと思います。

