

人生100年時代、 正しく知って、 正しく対策！ 老化の仕組みと改善法

第166回
老年学・老年
医学公開講座

講演1

9/15(金)公開

老化は克服できるのか？
～細胞老化の視点から～

東京都健康長寿医療
センター研究所
老化制御研究チーム
研究副部長

杉本 昌隆



講演2

9/22(金)公開

エクソソーム：
大きな可能性を秘めた
小さなメッセンジャー

東京都健康長寿医療
センター研究所
老化機構研究チーム
研究員

川上 恭司郎



講演3

9/29(金)公開

老いは脚から、だったら
今から脚を鍛えて健康
寿命を延伸してみましょ

順天堂大学大学院
スポーツ健康科学
研究科 教授

町田 修一



講演動画を
YouTubeに
公開します。

3週に亘って全3回の
動画をお届けします。

令和5年9月～
令和6年2月まで

オンライン開催

視聴方法

以下のURLもしくは二次元バーコードよりアクセスしてください。
<https://www.tmg Hig.jp/research/lecture/gerontology/>



視聴無料・申込不要

問い合わせ先

総務係 広報担当

03-3964-1141 (内線1239)

ホームページ <https://www.tmg Hig.jp>



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

人生100年時代、正しく知って、 正しく対策！老化の仕組みと改善法

講演概要

講演1

9/15(金)公開

「老化は克服できるのか？～細胞老化の視点から～」

東京都健康長寿医療センター研究所
老化制御研究チーム 研究副部長

杉本 昌隆



年を取ると、「老化細胞」が体の中に蓄積します。最近の研究から、老化細胞は組織の加齢変化や慢性疾患病態に関係することが明らかになってきました。本講演では、老化の原因となる老化細胞と老化克服に向けた研究について解説したいと思います。

講演2

9/22(金)公開

「エクソソーム：大きな可能性を
秘めた小さなメッセンジャー」

東京都健康長寿医療センター研究所
老化機構研究チーム 研究員

川上 恭司郎



エクソソームに代表される細胞外小胞について、その分泌メカニズムや構造・機能などの基礎的なことから、エクソソームが関与する疾患、エクソソームを利用した診断バイオマーカー開発や治療への応用の可能性について紹介します。

講演3

9/29(金)公開

「老いは脚から、だったら今から脚を鍛えて
健康寿命を延伸してみましょう」

順天堂大学大学院
スポーツ健康科学研究科 教授

町田 修一



「老いは脚から」と言われているように、加齢に伴い下肢の筋肉が顕著に減少していきます。本講演では、脚の筋肉の衰えの特徴とその予防改善のための効果的で簡単な筋力トレーニングの方法等を紹介する予定です。

視聴方法

以下のURLもしくは二次元バーコードよりアクセスしてください。
<https://www.tmg Hig.jp/research/lecture/gerontology/>

視聴無料・申込不要



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

総務係 広報担当

03-3964-1141 (内線1239)
ホームページ <https://www.tmg Hig.jp>

リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。