

『認知症、こうすれば 予防できる!?!』

令和元年

水
10月2日

13時15分から16時まで
(開場12時45分)



当日先着
1,800人
申込不要
入場無料

☎ 手話通訳あり

- 1 13:30~14:00**
『毎日食べて認知症予防～何食べる? どう食べる?～』
国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター
NILS-LSA活用研究室 室長 **大塚 礼**
 - 2 14:00~14:30**
『運動実践による認知症予防への期待』
東京都健康長寿医療センター研究所
自立促進と精神保健研究チーム 研究員 **大須賀 洋祐**
 - 3 14:45~15:15**
『楽しみながらはじめる・つづける社会参加型認知症予防』
東京都健康長寿医療センター研究所
社会参加と地域保健研究チーム 研究員 **鈴木 宏幸**
- 質疑応答 15:30~16:00**
司会 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 **新開 省二**

会場 文京シビックホール 大ホール
東京都文京区春日1-16-21

主催 地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター
共催 文京区、東京都老人クラブ連合会
後援 文京区薬剤師会



地方独立行政法人
東京都健康長寿医療センター

詳細はこちら



広報普及係

03-3964-1141 (内線1239)

ホームページ <https://www.tmghig.jp/>
定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。

第155回老年学・老年医学公開講座

『認知症、こうすれば 予防できる!?!』



最近、政府から将来に向けた認知症対策が打ち出されました。その柱は2つです。一つは認知症の予防、もう一つは、認知症になっても安心して暮らせる地域づくり、すなわち共生社会です。今回の公開講座では、認知症の予防を取り上げます。

まず、高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、認知症のリスクとなりますので、若い時からこれらの疾病をきちんと管理していくことが大切です。次に、それらの疾病以外では、ふだんの食生活、運動習慣さらには社会参加活動が、予防のポイントになります。そこで今回は、何をどう食べればよいのか、どんな運動が効果的なのか、どんな社会参加活動が推奨されるのかの3点について、それぞれの専門家の方に解説していただきます。

今回の公開講座を通じて、皆様の認知症予防に対する理解が深まり、明日からの日常生活に活きるヒントをお持ち帰りいただけると信じています。

司会 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 新開 省二

公開講座

1 『毎日食べて認知症予防～何食べる？どう食べる？～』

国立長寿医療研究センター 老年学・社会科学研究センター NILS-LSA活用研究室 室長 大塚 礼

認知症の根本的な治療法はまだ見つかっていませんが、近年、認知症になりにくい食事があることがわかってきました。講演では、何をどう食べると認知症を予防できるか、最新の研究成果をもとに食生活上のポイントをご紹介します。



2 『運動実践による認知症予防への期待』

東京都健康長寿医療センター研究所 自立促進と精神保健研究チーム 研究員

大須賀 洋祐

定期的な運動実践は認知症の発症リスクを減らすことがわかっています。どのような運動をどの程度実践すると、そのような効果が期待できるか、最新知見を踏まえながらわかりやすく解説します。



3 『楽しみながらはじめる・つづける社会参加型認知症予防』

東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 研究員

鈴木 宏幸

認知症予防では脳の状態を健康に保つことに加えて、脳の機能を高め維持することが重要です。その方法は楽しい会話や新しい学びなど身近なところにあります。認知症対策の新常識として注目されている社会参加型認知症予防について解説します。



会場 文京シビックホール 大ホール



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

広報普及係

03-3964-1141 (内線 1239)

ホームページ <https://www.tmg Hig.jp/>

定員に達した場合はご入場いただくことができませんので、ご了承ください。

(所在地) 東京都文京区春日1-16-21

(最寄駅) 東京メトロ丸の内線・南北線 後楽園駅(5番出口)直結
都営地下鉄三田線・大江戸線 春日駅
(文京シビックセンター連絡口)直結
JR中央・総武線水道橋駅(東口)徒歩約13分