

あなたなら
どうする？

認知機能の 衰えを 予防する 3つの 方法



講演

『仲間づくりを目指す 「ウォーキングの習慣化」プログラム』

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 非常勤研究員

..... 宮前 史子

『絵本を読んで脳を活性化！ 「絵本の読み聞かせ」プログラム』

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

『認知症予防の脳活性化リハビリテーションと 前橋市「ピンシャン！脳活教室」』

群馬大学大学院保健学研究科
リハビリテーション学講座 教授 山口 晴保

質疑応答

司会 高橋 龍太郎

東京都健康長寿医療センター研究所 副所長

日時

平成25年 **10月29日** 火

午後1時15分～午後4時30分

会場

北とぴあ さくらホール

東京都北区王子1-11-1

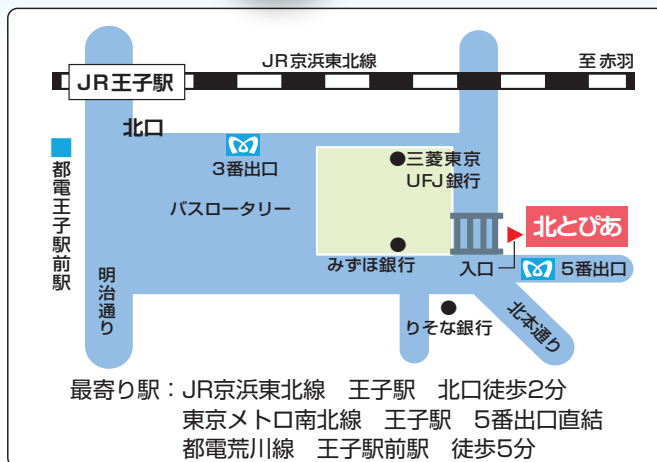
☎ 手話通訳あり

当日先着 **1,300人**

申込不要・入場無料

主催：東京都健康長寿医療センター研究所

共催：北区（予定）、東京都老人クラブ連合会（予定）



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター 研究所
(東京都老人総合研究所)

広報普及係

03-3964-3241 (内線1240)

ホームページ http://www.tmg Hig.jp/J_TMIG/J_index.html

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。

あなたなら
どうする？

認知機能の 衰えを予防する 二つの方法



超高齢化が進んでいるわが国では、認知症への対応や予防策の確立は多くの人々が望んでいることです。今のところ確実な予防法はなく、80歳、90歳の年齢ともなれば認知症の発症は相当な割合で見られるのも避けがたいことです。ではどうすればよいのでしょうか。私たちは力を合わせて二つの道を極めていく必要があるでしょう。まず、もしも認知症になっても自分の望むような生活をできるだけ続けられるような地域づくりを進めることです。そして認知症予防とはいかなくても、認知機能の衰えをできる限り効果的に抑える方法を実践することです。今回の老年学公開講座ではこの衰えを防ぐ方法について考えてみたいと思います。

東京都健康長寿医療センター研究所
副所長 高橋 龍太郎

地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター
東京都健康長寿医療センター 研究所
(東京都老人総合研究所)

広報普及係

03-3964-3241 (内線 1240)

ホームページ

http://www.tmghig.jp/J_TMIG/J_index.html