

第5回 高齢者のメンタルヘルスと認知症の予防



東京理科大学 教養教育研究院 野田キャンパス教養部 教授

講師：柳田 信也 氏

(やなぎた しんや)

埼玉大学教育学部卒業、埼玉大学大学院教育学研究科修了、東京都立大学大学院理学研究科博士課程修了。専門は行動生理学・運動生理学。運動を中心とした様々な行動を起こす際の脳神経機構について研究を進め、神経科学とスポーツ科学の融合を図っている。現在は、野田市老人福祉計画及び介護保険事業計画推進等委員会や野田地域・職域連携推進協議会などの委員を務め、地域の健康管理事業にも携わっている。所属学会は、Society for Neuroscience、European College of Sports Science、日本神経科学会、日本運動生理学会など。

超高齢社会に突入している我が国において、介護などに頼らずによりよく生きることは極めて重要です。近年、メタボリック・シンドロームやロコモティブ・シンドロームなどの身体的機能低下と共に、精神疾患や認知症の予防方法に注目が集まっています。本講演会では、こころの健康を維持増進するために効果的な生活習慣について、最近の科学的知見を基に解説を行います。特に日常生活における身体活動と脳機能の関係性について紹介し、活動的な生活によって私たちの脳機能がどのように変わっていくのか？そして、そのことが健康長寿にどのようにつながっていくのか？について考えていきたいと思います。

また、講演会のなかでは、簡単な認知機能テストや脳を鍛える運動の実践も行いたいと思います。是非一緒に実践してみてください。脳機能の発達は、ヒトがヒトたる由縁です。『よりよく生きること＝脳の健康を保つこと』であると言っても過言ではないかもしれません。本講演を通して、脳の働きに興味を深めていただき、健康的な生活の一助になれば幸いです。



申込締切

9月21日(水)

9月24日(土) 14:00～16:00

場所：東京理科大学 野田キャンパス 7号館 6階 講堂
(東武野田線運河駅より徒歩8分) オンライン(Zoom)同時開催

参加費
無料

会場参加枠：85名 (先着制)
オンライン枠：250名



申込方法：下記のURL又はQRコードからアクセスし、必要事項をご記入の上、お申し込みください。



<https://www.tus.ac.jp/event/entry/pr/2022924/>

注1 新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、オンライン(Zoom)のみでの配信、又は延期となる可能性があります。
注2 会場にお越しの際は、駐車場はありませんので公共交通機関をご利用ください。

次回の講演予定

第6回 12月10日(土) 「近年の激甚化する豪雨災害にどう備えるか」
講師：二瓶 泰雄(東京理科大学理工学部土木工学科 教授)

お問い合わせ：東京理科大学野田統括課 地域連携室 平日8:30-17:00

☎:04(7125)0609 E-mail:noda_toukatsu@admin.tus.ac.jp

野田市企画調整課 ☎:04(7123)1065

流山市企画政策課 ☎:04(7150)6064