

元気に長生き

—認知症や血管の老化を防ぐために—

日本人は長生きになっただけでなく、肉体的に5歳から10歳若返った(歳をとるのが遅くなった)とされています。体力的にも、認知的にもしっかりしている間の年齢を「健康寿命(健康年齢)」と言います。「人は血管とともに老いる」と言う言葉があります。言い換えれば、血管を若く保つことで老化は防げます。ひとが老化を感じる体力、記憶の衰えのことを最近「フレイル」と呼びます。講演会ではフレイルのチェックもやってみましょう。最近、認知症やフレイルの予防として注目されている、体と頭を同時に使うコグニサイズをご紹介します。是非、これを機会に「元気に長生き」するための取り組みを始めてみませんか？

日時／**2019年7月7日(日)**

14:00～15:30 (開場／13:30)

定員／500名(応募者多数の場合抽選となります。)

後援／千葉市

場所／**千葉市文化センター
3階 アートホール**

JR千葉駅より徒歩10分

京成千葉駅より徒歩10分

千葉都市モノレール葭川公園駅より徒歩5分

電話／043-224-8211



こう ざき こう いち
神崎 恒一

杏林大学医学部高齢医学 教授

<略歴>

昭和61年 3月 東京大学医学部医学科卒業
昭和63年 4月 東京大学医学部老年病学教室入局
平成14年 4月 東京大学医学部附属病院老年病科講師・病棟医長
平成17年 1月 杏林大学医学部高齢医学准教授
平成22年10月 杏林大学医学部高齢医学教授

<所属学会>

老年医学会、サルコペニア・フレイル学会、認知症学会、
動脈硬化学会 ほか

<お申し込み方法>

◆はがき◆

代表者の住所・氏名・電話番号・参加希望人数を明記して、
郵送してください。(1枚で2名まで申込み可)

◆お申込みフォーム◆

淑徳大学ホームページ

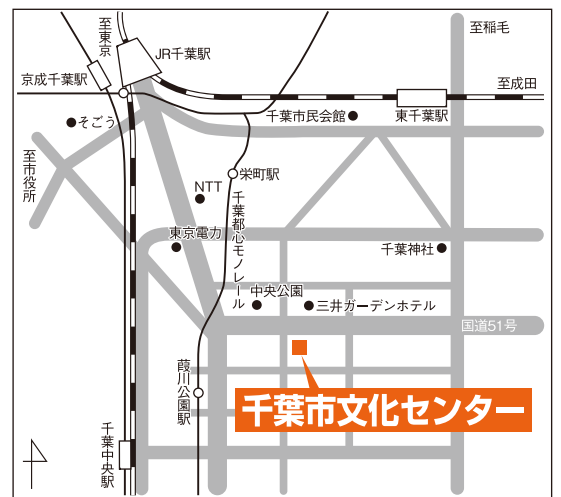
<http://www.shukutoku.ac.jp>

付属機関⇒社会福祉研究所ページ内にある「フォーム」

からお申し込みください。どちらも6/12(水)必着。

締め切り後、入場券をお送りします。(入場無料)

こちらからも
お申込みいた
だけます。



お申込み・お問合せ先

淑徳大学社会福祉研究所／総合福祉研究室

〒260-8701 千葉市中央区大蔵寺町200

電話／043-265-7377(直通)

火・木・金曜 9:00～17:00

(お電話でのお申込みは受付ておりません。)