

# 今日から始める認知症予防

福岡工業大学 総合研究機構 環境科学研究所

平成30年度 第1回市民公開講座

2019年2月24日(日) 13:30-15:00

福岡工業大学 α棟多目的ホール

【講演者】

## 田中 喜代次 先生

筑波大学名誉教授

日本介護予防・健康づくり学会会長



【講演概要】

昨今、「人生100年時代」が叫ばれていますが、認知症にならずに脳も身体も健康なまま人生を全うするのが、現代に生きる多くの方々に共通する願いではないでしょうか。フィンランドで行われているフィンガー研究による最近の報告では、「運動」、「栄養」、「認知トレーニング」、「健康管理」といった複数の要素を含む生活改善が、認知症の予防に効果的であるとのエビデンスが示されました。今回の市民公開講座では、このような近年の研究知見をふまえた上で、「普段の生活の中でどのように認知症を予防していけばいいのか？」というトピックについて、みなさんと一緒に考えていければと思います。

【参加費・参加方法】

参加費は無料です。また、事前予約等は必要ありません。参加ご希望の方は、当日15分前位までに会場に直接お越しください。

【アクセス】

JR福工大前駅から徒歩です。  
詳しくは下記ホームページをご覧ください。  
[www.fit.ac.jp/shisetsu/campus/](http://www.fit.ac.jp/shisetsu/campus/)

【お問い合わせ】

福岡工業大学総合研究機構 吉田、もしくは社会環境学科 檜崎（ならざき）までご連絡ください。（TEL:092-606-3131【代表】）

【後援】

古賀市、篠栗町

QRコード  
はこちら →

