

頭の働き(＝認知機能)を維持するためには、運動、栄養、社会活動が重要であることは広く知られています。実は、その他にも大事な要素があることがわかってきました。それは、鼻、耳、口を介する嗅ぐ、聞く、噛む、話すチカラ(＝機能)に、その秘訣があるのです。

本日の公開講座では、嗅覚、聴覚、口腔の3つのチカラについて、日々の生活の中で、どのようにチェックして、維持していくことが重要か、最新の研究をもとに考えてみたいと思います。3つのチカラを保つことができれば認知機能の維持に加えて、脳を活性化させるような、より豊かな生活が期待できるかもしれません。

司会 東京都健康長寿医療センター研究所 副所長 **藤原 佳典**



講演1 13:30～14:00

「香りと認知機能～支える自律神経の役わり～」

老化脳神経科学研究チーム 研究副部長 **内田 さえ**

皆さんは懐かしい香りを嗅いだ途端に昔を思い出すことはないでしょうか？ 嗅覚は認知症のごく初期から障害されます。嗅覚を良好に保つのに自律神経の支えも大切です。本講演では最新の研究成果をご紹介します。



講演2 14:00～14:30

「放っておけない高齢期の難聴 —アタマとカラダに潜む健康リスク—」

社会参加とヘルシーエイジング研究チーム 専門副部長 **桜井 良太**

高齢期の難聴は認知症をはじめとした様々な問題に関連することが分かってきました。講演では、難聴が及ぼす影響について理解を深め、その対応の重要性について考えていきます。



講演3 15:00～15:30

「美味しく食べて、楽しく話そう！ 『口』で叶える健やかなアタマとココロ」

自立促進と精神保健研究チーム 専門副部長 **枝広 あや子**

美味しく食べる、楽しく話す、その当たり前を支える資源としての口腔の健康を保つことが脳を元気にします。古来親しまれてきた慣習から口の機能と認知機能の最新研究まで、今日から始める新習慣をお伝えします。



会場

北とぴあ さくらホール
東京都北区王子1-11-1

最寄駅

・JR京浜東北線 王子駅 北口徒歩2分 ・東京メトロ南北線 王子駅 5番出口直結
・都電荒川線 王子駅前 徒歩5分



地方独立行政法人

東京都健康長寿医療センター

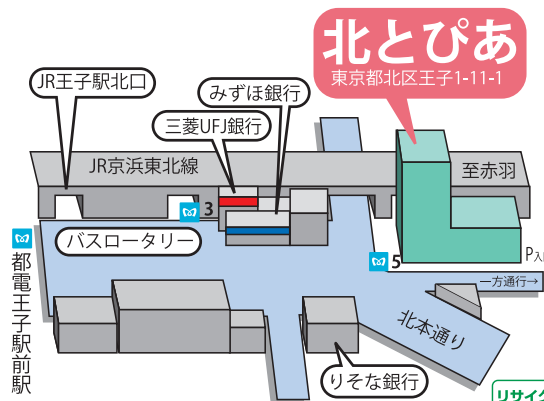
総務係広報担当

03-3964-1141 (内線 1240)

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。

詳細はこちら



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。