

老化と健康

食、運動、眠り、脳トレ、メンタルケア… 私たちは今何をしたら良いのか？

世界最高水準の長寿国である日本では、65歳以上の高齢者の割合は2025年には30%に達すると推定されています。最先端治療法や種々の効果的な新薬の開発により、がんも含め多くの治療困難と考えられていた疾患が、治療可能となり、平均寿命はさらに伸長することが期待されます。しかし、同時に、どのように健康に長寿を全うするかが、全ての国民にとって、大きな関心事となっています。これを実現するためには、健康な時に何をしたら良いのかを知ることが重要です。本『老化と健康』セミナーシリーズでは、食、運動、眠り、脳トレーニング、視覚など感覚器、心の健康の維持、記憶、など、それぞれの分野の専門家の先生方に、健康に長寿を全うするために、今何をしたら良いのかについて、科学的なエビデンスも提示していただきながらお話しいたします。

2022年9月9日(金) 15時～

第1回 **老化は克服できるか？**
東京大学医科学研究所 教授 中西 真

2023年4月14日(金) 14時～

第7回 **視覚を鍛える**
東京都医学総合研究所 センター長 原田 高幸

2022年9月30日(金) 14時～

第2回 **心の健康と老化**
東京都医学総合研究所 副所長 糸川 昌成

2023年5月12日(金) 14時～

第8回 **腸と脳の密接な関係**
九州大学大学院医学研究院 教授 須藤 信行

2022年11月4日(金) 15時～

第3回 **脳を活性化させる運動**
東京大学 名誉教授 小林 寛道

2023年6月16日(金) 14時～

第9回 **記憶を鍛える**
東京都医学総合研究所 副所長 斎藤 実

※延期 ~~2022年12月9日(金) 15時～~~ 2023年1月13日(金) 15時～

第4回 **スマート・エイジング**
東北大学加齢医学研究所 所長 川島 隆太

2023年7月14日(金) 14時～

第10回 **脳フィットネス**
筑波大学体育系 教授 征矢 英昭

2023年2月17日(金) 14時～

第5回 **眠りと生活リズム健康法**
広島国際大学 健康科学部 学部長 田中 秀樹

2023年8月18日(金) 14時～

第11回 **心と意欲**
東京都医学総合研究所 参事研究員 西村 幸男

2023年3月24日(金) 15時～

第6回 **食・栄養学と健康**
神奈川県立保健福祉大学 学長 中村 丁次

オンライン開催【Zoom】

参加方法の詳細については下記のURLをご確認ください。
<https://www.igakuken.or.jp/public/seminar/2022/series.html>



医学研 老化



で検索

問い合わせ先

公益財団法人 東京都医学総合研究所 事務局 研究推進課 普及広報係
〒156-8506 東京都世田谷区上北沢 2-1-6
TEL 03-5316-3109 (受付時間 平日 9:00～17:00)
E-mail koho@igakuken.or.jp



TMIMS

公益財団法人
東京都医学総合研究所
Tokyo Metropolitan Institute of Medical Science