

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？

# 老化と健康

 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

## 2022年

- |   |            |                         |
|---|------------|-------------------------|
| 9月9日(金) 15時から                                       | 老化は克服できるか？ | 東京大学医科学研究所 教授<br>中西 真   |
| 9月30日(金) 14時から                                      | 心の健康と老化    | 東京都医学総合研究所 副所長<br>糸川 昌成 |
| 11月4日(金) 15時から                                      | 脳を活性化させる運動 | 東京大学 名誉教授<br>小林 寛道      |
| <del>※延期12月9日(金) 15時から</del><br>2023年1月13日(金) 15時から | スマート・エイジング | 東北大学加齢医学研究所 所長<br>川島 隆太 |

## 2023年

- |                |             |                           |
|----------------|-------------|---------------------------|
| 2月17日(金) 14時から | 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<br>田中 秀樹 |
| 3月24日(金) 15時から | 食・栄養学と健康    | 神奈川県立保健福祉大学 学長<br>中村 丁次   |
| 4月14日(金) 14時から | 視覚を鍛える      | 東京都医学総合研究所 センター長<br>原田 高幸 |
| 5月12日(金) 14時から | 腸と脳の密接な関係   | 九州大学大学院医学研究院 教授<br>須藤 信行  |
| 6月16日(金) 14時から | 記憶を鍛える      | 東京都医学総合研究所 副所長<br>齊藤 実    |
| 7月14日(金) 14時から | 脳フィットネス     | 筑波大学体育系 教授<br>征矢 英昭       |
| 8月18日(金) 14時から | 心と意欲        | 東京都医学総合研究所 参事研究員<br>西村 幸男 |