

医学博士がすすめる！

認知症にならない 最高の習慣

こんなことが知れる！

○なぜ認知症になるのか？

最新の研究から見えてきた「脳にダメージが起こる本当の理由」を、わかりやすく解説します。

○もし自分や家族が認知症になったら考えるべきこと

本人の気持ち、家族の関わり方、暮らしの工夫など、前向きに支えるヒントをお伝えします。

○薬に頼らず脳を守る7つの生活習慣

食事・睡眠・運動など、今日から始められる“脳を若返らせる習慣”を具体的にご紹介します。



日時

令和7年

9月21日(日)

13時30分～15時30分

(13時開場)

会場

武豊町民会館

(ゆめたろうプラザ)

輝きホール

住所:武豊町大門田11

その他

手話通訳・要約筆記による情報保障もあります。

認知症に関する書籍の紹介コーナーもあります。ぜひお立ち寄りください。



講師

山根一彦氏

(一般社団法人
認知症協会 医学博士)

「徳島大学大学院医科学教育学部卒、医学博士。2020年から認知症協会の代表理事に就任。認知症予防出張講演や認知症専門人材の育成、教材開発、認知症関連書籍の監修・執筆活動を行う傍ら、LINEやYouTubeを活用し、一般に向けて認知症予防や改善に役立つ知恵を広く発信している。著書に『マンガでわかる 医学博士がすすめる認知症にならない最高の習慣』(新潮社)、『認知症を防ぐ最高の食べ方』(KADOKAWA)など。」

問合せ

主催：武豊町・武豊町地域包括支援センター

武豊町地域包括支援センター ☎0569-74-3305

〒470-2392 武豊町字長尾山2番地 武豊町社会福祉協議会(思いやりセンター)内