

## 元年7月 NMC 月例会報告



講演を始める多賀努氏

1. 日 時：令和元年7月22日(月) 18:30~20:00
2. 場 所：阿佐ヶ谷地域区民センター第2集会室  
(20:15~有志の懇親会は居酒屋「いろはにほへと」で15名参加)
3. 演 題：「認知症予防研究の最前線  
～若いときから始めて末永く続けるコツ～」
4. 講 師：東京都健康長寿医療センター研究所 多賀 努氏
5. 参加者：22名(講師、会員16名、非会員5名)
6. 内 容：宮崎理事の司会で小川理事長の挨拶後、講師略歴の紹介は高橋理事。プロジェクターを使い、認知症発症のメカニズムをアルツハイマー型認知症の場合の海馬と前頭葉の働きを示しながらシナプス(信号)の衰えは生理的アプローチとして脳の整理状態を良くすること、認知的アプローチとして脳の神経ネットワークを強化する事を話して下さいました。認知症予防に効果のある食材の話では、特に青魚の調理の仕方につ

開会について

開会について



講師紹介



理事長挨拶



学生(仲嶋さん)自己紹介



いて、脂分迄含むには煮魚で汁まで食べるなど話が盛り上がりました。

終了後の懇親会では立川、高橋ご両人が脳に良い食材を注文して下さいました。  
(文責:宮崎)



参加者(敬称略)：江尻、小池、高田夫人、後藤、浅川(写真担当)、高田、小川(俊)、立川、石村、内田、田村、小川友人、仲嶋、矢口、篠田、長谷川、細越、小高、高橋、小川(啓)、宮崎