

令和7年度市民大学講座 講義録

2026年2月11日(水曜日) 第13回講座

「人生をカッコ良く！ 認知症への向き合い方と予防」

講師:メモリークリニックお茶の水/筑波大学名誉教授 朝田 隆

朝田先生は、精神医学や認知症治療の分野で長年活躍されている第一人者です。今回「人生 100 年時代、熟年期こそ自分らしくカッコよく生きたいもの。その願いを妨げる認知症とフレイルの予防の鍵。」と副題をつけて講義いただきました。

講義では、今注目される「軽度認知障害」についての解説があり、早期発見・早期治療が重要であるにもかかわらず早期受診を躊躇する人が多いとの指摘がありました。生活の基盤や嗜好品、ライフスタイル、感覚器障害、生活習慣病などに関する認知症の修正可能な14のリスク因子について解説していただきました。また、最新の抗認知症薬の紹介と認知症予防に効果のある運動と栄養、睡眠、脳トレについても説明がありました。最後に、「人生 100 年時代の老」の生き方の参考となる言葉を紹介していただきました。

今回は公開講座として一般応募された方も受講されました。受講生の皆さんも、皆「我が事」として熱心に聴講して活発な質疑応答がなされました。

