

## スマート・エイジング

### — 認知症ゼロを目指す東北大学の挑戦 —

東北大学加齢医学研究所教授  
川島 隆太

- \*年をとるのは成長現象
- \*賢く年をとるための四原則
- \*認知症をどう克服するか
- \*脳の働きを具体的に捉える
- \*処理能力の低下を防ぐ
- \*脳トレで脳の体積が増えた
- \*認知症治療への適用が進む
- \*重症患者に起きた奇跡
- \*脳の自己制御が可能に
- \*面倒がらずに脳を鍛えよう



**柴生田** それでは開会いたします。（拍手）

今日は東北大学の川島先生においでいただき  
ました。ご存じの方も多いかと思いますが、加  
齢医学がご専門で、脳をきちんと鍛えれば認知  
症にはならないし、治るといってお話でございま  
すので、今日はじっくりお聞きいただきたいと  
思います。いろいろご本も出されておられます  
ので、そういうものでぜひ脳を鍛えて、長くこ  
この講演会をお聞きいただきたいと思えます。

川島先生は東北大学で博士号を取られた後、  
スウェーデンで研究員をされ、その後ずっと東  
北大学でこの分野をやってこられました。

もう10年ぐらい前ですか、ブックフェアのと  
きに、読書、読み聞かせの重要性についてのお  
話をうかがい、いつかここでもお話をいただ

きたいなと思っておりました。今日実現いたし  
まして私自身も大変うれしく思っております。  
それでは先生よろしくお願いいたします。  
（拍手）

### 年をとるのは成長現象

川島 皆さんこんにちは。東北大学から来ま  
した川島と申します。今日はよろしく願いま  
たします。

私自身は東北大学では人間の脳の働きを画像  
化するというのが専門です。こうした脳の専門  
知識を使って、今東北大学では「スマート・エ  
イジング」という概念を世の中に提唱しており  
ます。今日はそこら辺の背景から、実際に皆様  
方の脳を元気にするために何に注力したい