

認知症を予防するために

—ちよつと耳よりな認知症予防のおはなし

愛媛大学医学部医学系研究科教授 伊賀瀬 道也

- *健康寿命を縮めるものは何か
- *血圧の数値をどう考えるか
- *フレイルには3つの側面がある
- *重視したい握力、太ももの筋肉
- *動脈硬化の影響と予防について
- *軽度認知障害を早期に発見する
- *認知機能を知る簡単なテスト
- *開眼片足立ちによる測定
- *歩くとき脳が活性化する
- *食事では「コゲ」に注意する



柴生田 それでは開会いたします。（拍手）

本日は、愛媛大学の伊賀瀬先生においていただきました。先生は1964年のお生まれで、愛媛大学ですつと医学の研究をされておられます。高血圧を中心とした循環器内科の先生でいらっしゃる。最近、皆さんのお目に留まつたかもしれませんが、ジャンプで血圧が下がるといふ本をお出しになって、先生に言わせると、これは高血圧というよりは、やはり老年になって健康をいかに保つかという趣旨でございます。今日は出版社の方がいらつしやって、その後の新しい本、皆さんに必要な1000の習慣の本を、1650円のところ13000円で売るといふこととございますので、ぜひお買い求めいただきたいと思ひます。

医学の常識は医者都合でいろいろあるわけでございますが、今日は先生からいわゆる常識ではない本当のお話を聞けると私は思っておりますので、ぜひゆつくりお話を聞きいただきたいと思ひます。それでは先生、よろしくお願ひいたします。

健康寿命を縮めるものは何か

伊賀瀬 皆様こんにちは。（拍手）もういきなり拍手をありがとうございます。ただいまご紹介いただきました、愛媛大学の伊賀瀬と申します。今日は、このような立派な会にお招きいただきまして本当にありがとうございます。私以外のこれまでの講演の方つてすごい方ばかりなので、誰か一人ぐらい知っている人はおら