

星城大学 リハビリテーション学部
星城大学大学院 健康支援学研究科
2023年度 公開講座

脳年齢のアンチエイジング

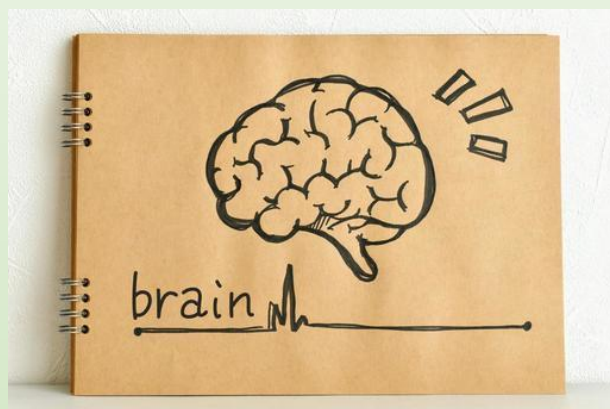
～脳の健康寿命を伸ばすために実践すべき5つの習慣～

健康寿命とは、「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」とされています。この健康寿命と平均寿命の間には約10年の差があることが厚生労働省の調査で明らかになっています。

つまり、平均的な人は人生最後の10年間、何らかの形で日常生活が制限され、誰かの助けを受けないと生活できなくなってしまうということになります。

人の助けは借りずにいつまでも自分の力で生きたいと誰もが願っており、それを実現する手段として、バランスのよい食事や適度な運動が推奨されていますが、「脳の健康寿命」を伸ばすという視点も重要です。

今回の講座では、そのための秘訣を紹介します。



講師

星城大学 リハビリテーション学部

河村 章史 教授



日時・会場

10月14日(土)

10:00～11:00 (受付9:30～)

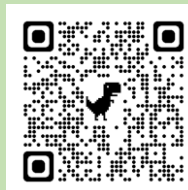
星城大学 本部東海キャンパス 4号館
(東海市富貴ノ台2丁目172番地)

入場
無料

定員
50名

申込

右のQRコードまたはURLからお申込み下さい。
<https://forms.gle/fydKMSPaqFyi8auH8>
(本学ホームページからもアクセスできます。)



申込フォーム
期限：10月6日

【お問い合わせ】 星城大学 エクステンションセンター
〒476-8588 愛知県東海市富貴ノ台2丁目172番地
(電話) 052-601-6000 (Mail) koukai@seijoh-u.ac.jp