

100歳まで

健体康心

に生きることが自然な暮らしへ

何

を知り

何

をすれば

良

いのか

開催日時

2022年

5月29日(日)

13:00 ~ 15:30

「老化は常識？」をサイエンスで紐解く

—認知症と体力改善効果のサイエンス・アイ—

ピンピンコロリン村は、「100歳まで健体康心で生きることが自然な暮らしへ」という想いのもと、子供たちから高齢者までが、日々の暮らしのなかにそれぞれの健体康心の至適化を探るためには、「何を知り、何をすれば良いのか」を共有すること、さらには、科学的根拠に基にした健康支援事業をも含めた情報発信の拠点となることを目指しています。

今回、高齢化社会における認知症と体力問題をテーマにシンポジウムを開催します。認知症予防の権威である朝田隆先生、インターバル速歩の考案者である能勢博先生に講演いただき、ご参加の皆様と一緒に、健体康心について考えていきたいと思ひます。

講演 「コロナ時代の認知症予防
—人生をカッコよく—

朝田 隆 先生
筑波大学 名誉教授 / 医療法人社団創知会
理事長 / メモリークリニックお茶の水 院長

「10歳若返る！『インターバル速歩』
—その背景と効果のエビデンス—

能勢 博 先生
信州大学医学部 特任教授

コーディネータ 河端 隆志 先生 関西大学人間健康学部 教授

参加費
(資料代含む)

1,500円

会場 メイン 長浜バイオ大学 命江館 2階 大講義室
サブ 長浜バイオ大学 命江館 3階 中講義室
(長浜市田村町 1266 JR 田村駅下車すぐ)

定員 メイン会場 先着 150名
サブ会場 各 60名

※ 先着 150名になり次第サブ会場となります。ご了承下さい。

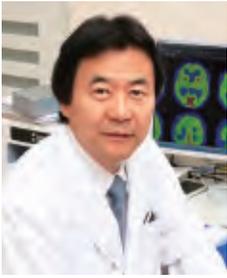
※ 当日、発熱・咳・くしゃみなどの症状や体調のすぐれない方は参加をお控えください。また、検温・消毒・マスク着用にご協力をお願いします。

私たちは科学的根拠に基づいた健康支援事業を展開します！

主催：(一社)長浜健体康心研究所 (ピンピンコロリン村)

後援：長浜市・長浜バイオ大学・(一社)バイオビジネス創出研究会・長浜市社会福祉協議会 協賛：長浜商工会議所

講師紹介



朝田 隆 先生

筑波大学 名誉教授
医療法人社団創知会 理事長
メモリークリニックお茶の水 院長

アルツハイマー病を中心に認知症疾患の基礎と臨床に携わり、脳機能画像診断の第一人者。SPECT 画像と MRI 画像を融合して用いて脳の萎縮を伴わずに血流が低下している部位を検出する画像処理手法とソフトウェア FUSE の開発を行って、認知症のより確実な早期診断を可能にしている。音楽療法、絵画療法による脳機能改善効果についての調査研究のほか、運動や食事、30 分以内の昼寝等生活改善による認知症予防効果を世界で初めて明らかにし注目を集める。若年性及び老年性認知症患者の有病率調査等大規模実態調査に尽力し、認知症対策推進にも貢献する。認知症患者の家族や介護、福祉関係で働く人々に向けて講演も積極的に行っている。また、「健康カプセル ゲンキの時間」「よじごじ Days」「名医の THE 太鼓判!」「梅沢富美男のズバツと聞きます!」「林修の今でしょ! 講座傑作選」「その原因、X にあり!」などテレビ出演も多数。

【主な著書】

- 効く! 「脳トレ」ブック (三笠書房、2016)
- ウルトラ図解 認知症 (法研、2016)
- ボケない暮らし 30 カ条 (法研、2016)
- 専門医が教える認知症 (幻冬舎、2016)
- まだ間に合う! 今すぐ始める認知症予防 軽度認知障害 (MCI) でくい止める本 (講談社、2014)



能勢 博 先生

信州大学医学部 特任教授

専門分野は、運動生理学、環境生理学、スポーツ医科学。画期的な効果で、これまでのウォーキングの常識を変えたといわれるインターバル速歩を提唱。趣味は登山。信州大学、松本市、市民が協力する中高年の健康づくり事業「熟年体育大学」などにおいて、約 15 年間で約 9000 人以上に運動指導。「ためしてガッテン」「あさイチ」「きょうの健康」「世界一受けたい授業」などテレビ出演も多数。

【主な著書】

- ウォーキングの科学 (講談社ブルーバックス、2019 年)
- もう山でバテない! 「インターバル速歩」の威力 (山と溪谷社、2017 年)
- 山に登る前に読む本—運動生理学からみた科学的登山術— (講談社ブルーバックス、2014 年)
- 歩き方を変えるだけで 10 歳若返る (主婦と生活社、2013 年)

コーディネータ



河端 隆志 先生

関西大学人間健康学部 教授/医学博士

体温調節及び運動能力に及ぼす循環血液量の生理学的意義に着目し、スポーツや運動シーンにおける環境および運動ストレスに対する生体の適応能力とパフォーマンスの制限因子に関する研究に従事してきた。近年では、whole body でとらえた高齢者の健康支援 (インターバル速歩=信州大学能勢教授との共同研究者) やアスリートのパフォーマンスと疲労 (中枢性・末梢性) の研究を進めている。ヨーロッパスポーツ医科学会、日本生理学会評議員、日本体力医科学会評議員、日本運動生理学会評議員、および日本フットボール学会理事、日本サッカー協会医科学委員を歴任。



ピンピンコロリン村 村長 若林浩文
(長浜バイオ大学 理事長)

ピンピンコロリン村が伝えたいこと

「人生 100 年時代」とは、平均寿命で考える人が多い。でも平均寿命でなく、自分の年齢であと何年生きられるかという平均余命で考えるべきです。平均寿命は男性 81 歳、女性 87 歳ですが、70 歳の平均余命はそれぞれ約 16 年、約 20 年あります。病气やケガなどにより不自由になった体で生きる期間が平均して男性で 9 年、女性で 12 年ほどあります。元気で生きていく、それは自らの努力への褒美であると思います。

申込みはこちらへ 一般社団法人 長浜健体康心研究所 (ピンピンコロリン村)
Tel. 0749-65-8808 Fax. 0749-65-8858 Mail. pinkoro@biobiz.jp

参加申込書

※ 申込書をご記入いただき、Mail (info@biobiz.jp) または Fax (0749-65-8858) でお申し込みください。

	お名前	住 所	連絡先 (電話・メールなど)
1	フリガナ	(〒)	
2	フリガナ	(〒)	
3	フリガナ	(〒)	

※ご記入いただいた情報は (一社) 長浜健体康心研究所 (ピンピンコロリン村) からの各種連絡・情報提供のほか、参加者の実態調査や分析に使用させていただきます。