

自然と文化科 活動記録 (公開講演会)

日時	2025年7月18日(金) 10:00~16:30	担当者
場所	福島区民センター・ホール 午前：公開講演会 午後：各委員会、全体会議、班会議 運営委員会	今堀 昭恵
備考	参加者数 1班21名 2班17名 3班19名 4班21名 外部9名 合計87名	

1. 講演のテーマ：「脳科学から見た認知症—脳内で何が起きているのか—」
2. 講演者名：センシング技術応用研究会会長 筒井博司先生
3. 講演者略歴：1975年神戸大学大学院工学研究科修了。松下電器中央研究所、大阪工業大学教授・客員教授を経て、2017年大阪工業大学ロボティクス&デザイン工学部客員教授。2020年よりセンシング技術応用研究会会長。工学博士(神戸大学)。脳科学・生体医工学・ロボット工学・センシング技術全般・マイクロマシン。



4. 講演要旨：

(1) 高齢社会の課題 目指すのは健康寿命の延伸

(2) 認知症 ①認知症の種類 ②認知症の経過 ③認知症の早期発見

◇アルツハイマー型(約6~7割)…神経細胞の死滅が原因。

- ・発症に至る20年前から、アミロイドβ、タウタンパク質の蓄積が始まる。
- ・早期発見により、これらの除去が大切。早期発見の技術や薬品の使用が始まる。
- ・現状の治療薬 アミロイドβを減少させるが、症状の進行を遅らせるにとどまる。
- ・早期発見のための血液検査・診断技術が開発され、臨床に使用されている。

◇脳血管性(約2割)…脳内毛細血管の劣化。口そのほかレビー小体型がある。

(3) 認知症予防

①認知症予防 予防には、運動・睡眠・コミュニケーション・食事・脳トレが大切。特に大切なのは運動・睡眠・コミュニケーション。・運動は認知症予防と「フレイル」予防に効果がある。

②フレイル予防 フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下する生機能障害により、要介護状態となった状態のこと。適切な介入で要介護に至らず健康状態に回復できる。

③筋肉運動の重要性

- ・運動の効果 筋肉運動は脳の血管を丈夫にし、神経細胞を丈夫にする効果がある。
- ・運動の種類 有酸素運動と無酸素運動がある。大切なのは両者を組み合わせ筋肉量を維持すること。有酸素運動による健康維持、ウォーキングなど。無酸素運動による筋力増強、筋肉トレーニング。

(4) まとめ

運動、睡眠、コミュニケーション(シニア自然大学など)を意識して、日常生活に取り入れて、認知症・フレイルを予防し、素敵なシニアライフを大いに楽しみましょう。



5. 所感：大股で歩き、筋力をつけ、タンパク質をとり、深い睡眠をとって、シニア大学ですっと学ぶことが、いきいきとした生活をおくることになることを学びました。