

# 湘南医療大学

## 市民公開講座

湘南医療大学では教育・研究の成果を広く社会に開放し  
地域社会への貢献を通して地域の健康増進に資するため、公開講座を開催しております。  
今回は対面式の講座を開催いたします。

### 自分でできる認知症予防 食事・睡眠・運動

日時:3月23日(土):14:00~

場所:湘南医療大学 講義室

## 講師 山田拓実

保健医療学部リハビリテーション学科理学療法学専攻教授  
EMORY 大学院卒業 予防理学療法専門理学療法士



**講座概要:** 認知症の予防のための好ましいと考えられている生活習慣には、食事・運動・睡眠・社会参加に関する項目があります。  
この講演では、現時点での予防に関連する知見をご紹介します、ご自身の生活習慣を確認していただくきっかけにしたいと思っています。できそうな良い習慣をひとつでも選んで実行し、脳の老化スピードを緩やかにしていきましょう。

#### 《問い合わせ先・申込》

#### 湘南医療大学地域連携室

○電話

TEL:045-821-0109

〒244-0806 神奈川県横浜市戸塚区上品濃 16-48

【土・日・祝を除く 9:00~17:00】

○インターネット

URL:[https://sums.ac.jp/html/member\\_of\\_society/event/](https://sums.ac.jp/html/member_of_society/event/)



#### 《アクセス》

- ①JR 東戸塚駅より徒歩 15 分
- ②東戸塚駅西口よりシャトルバス 5 分  
※ふれあい東戸塚ホスピタル巡回バス利用

