

／ 住民向け講演会 ／

もの忘れの

予防と対策

参加無料

最新科学が織りなす

認知予備力の向上

2025 **8.30** 土 10:00-12:00 開場時間 9:30

講師

三村 将 先生

慶應義塾大学 名誉教授
慶應義塾大学予防医療センター 特任教授

会場

公益財団法人 **井之頭病院**
1号館9階大会議室

対象者

武蔵野市・三鷹市・府中市・
調布市・小金井市・狛江市に
在住、在勤の方

開催方法

現地開催とライブ配信

定員

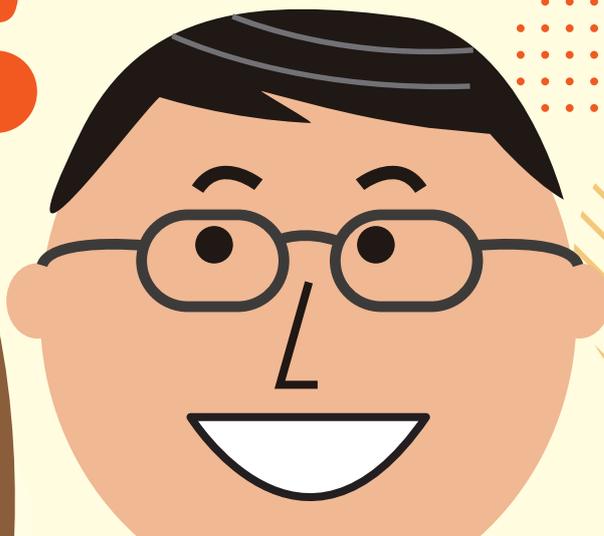
対 面：80名
オンライン：定員なし（事前申込制）

申込方法

来場希望者は当日直接会場へ
オンライン参加希望者は
右記 もしくは 下記の
病院ホームページ（新着情報）より
お申し込みください。

<https://www.inokashira-hp.or.jp>

※当日まで申込可



「最近、名前が思い出せない…」 「買い物リストを忘れてしまう…」 そんな経験はありませんか？ 加齢に伴う記憶の変化は自然なことです。適切な予防策を講じることで、認知機能の低下を遅らせることができます。

今回の講演では、三村将先生が最新の脳科学の知見を背景に、もの忘れの予防に直結する実践的な生活習慣、心を安定させるメンタルヘルスの戦略、そして対話や社会的交流が脳に与えるポジティブな影響について、幅広い視点から解説します。

今日の講演をきっかけに、日々の小さな工夫が未来のあなたを支えることを感じていただけたら幸いです。焦らず、一歩ずつ。あなたの記憶も、あなたらしさも、大切に守っていきましょう。



講師
紹介

みむら まさる
三村 将 先生

1984年慶應義塾大学医学部卒。同年慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室に入局。1992年～1994年までボストン大学医学部行動神経学部門・失語症研究センター・記憶障害研究センター研究員として研究に従事。帰国後は東京歯科大学市川総合病院精神神経科講師として臨床及び研究を行う。2000年より昭和大学医学部精神医学教室に勤務。講師、准教授等を経て、2011年慶應義塾大学医学部精神・神経科学教室教授。2023年より慶應義塾大学名誉教授および慶應義塾大学予防医療センター特任教授に就任。

専門は老年精神医学、神経心理学。認知症や老年期うつ病の診療、研究に従事している。

／ 住民向け講演会 ／

もの忘れの 予防と対策

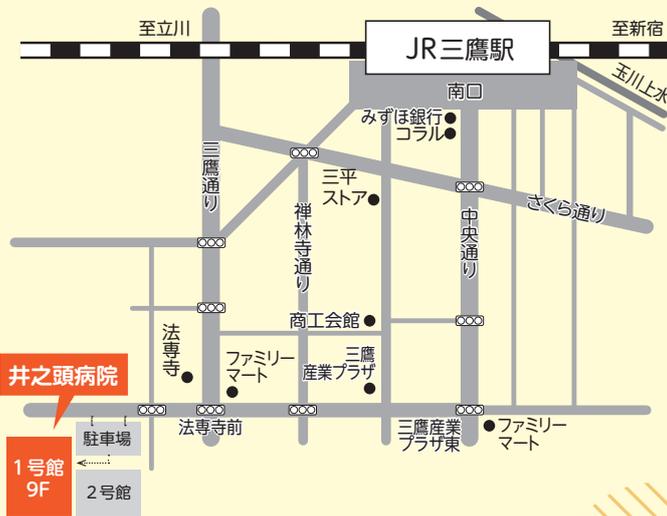
最新科学が織りなす
認知予備力の向上

2025 **8.30** 土
10:00-12:00 開場時間 9:30

会場

公益財団法人 井之頭病院
1号館9階大会議室
三鷹市上連雀4-14-1

- 交通案内
- JR中央線・総武線、地下鉄東西線 三鷹駅南口下車 徒歩10分
 - 小田急バス 三鷹駅南口 → 「三鷹第3小学校入り口」下車
 - 小田急バス 調布駅北口 → 「法専寺前」下車



駐車場あり：330円 / 30分毎
駐輪場あり：無料

問合せ

東京都精神科医療地域連携事業
(北多摩南部保健医療圏域)
事務局 ▶ 公益財団法人 井之頭病院
TEL.0422-44-5331

後援

武蔵野市医師会・三鷹市医師会・府中市医師会
調布市医師会・小金井市医師会・狛江市医師会
武蔵野市・三鷹市・府中市・調布市・小金井市・狛江市