

## 立正大学心理学部公開講座

共催：立正大学心理学部・品川区

### 会場

立正大学 品川キャンパス  
11号館5階1152教室

### 講師 幸田 るみ子

立正大学 心理学部 臨床心理学科 教授  
昭和大学 医学部 客員教授  
精神科専門医、精神保健指定医、  
公認心理師、臨床心理士

# 認知症の予防と 健康を保つ生活習慣

2023.10/28.SAT

開場	13:30 ~
▼	
開演	14:00 ~
▼	
終了	15:30

お申し込みは  
こちらから



## 「認知症の予防と健康を保つ生活習慣」

認知症の症状や種類とその特徴、診断方法について概説し、認知症と間違われやすい、可逆性認知症について解説します。

その上で、認知症の前段階である軽度認知障害（MCI：Mild Cognitive Impairment）の時期から取り組むと良いと言われている生活習慣や活動について具体的に解説します。楽しみながら・運動を取り入れながら脳を活性化させる日々の活動の大切さについて説明し、実際に運動エクササイズも少し実演していきます。さらに、近年話題となっているフレイル（加齢や疾患によって身体的・精神的な様々な機能が徐々に衰え、心身のストレスに脆弱になった状態）についても取り上げ、フレイルのチェックポイントやフレイル予防について解説します。

認知症やフレイルの予防と年齢を重ねても健康を保っていくための生活習慣について考えていきましょう。

### 講師紹介



## 幸田 るみ子

- 立正大学 心理学部 臨床心理学科 教授
- 昭和大学 医学部 客員教授
- 精神科専門医
- 精神保健指定医
- 公認心理師
- 臨床心理士

1986年	北里大学東病院総合相談部 臨床心理士として勤務
2000年	東海大学医学部卒業
2000年	昭和大学精神医学教室入局
2015年	静岡大学 学術院人文社会科学領域 教授
2023年	現職

### 公開講座お申し込み方法

募集期間 **9月21日(木)～10月15日(日)**

●お申し込みの受付は、9月21日(木)から開始いたします。

対象 | 16歳以上の方 定員 | 180名 受講料 | 無料

#### 申込方法

品川区ホームページの電子申請ページからお申し込みください。  
※応募者が定員を超えた場合は、抽選いたします。  
※決定通知(抽選結果)は、10月23日(月)頃までに  
ご登録いただいたe-mailアドレスにお送りいたします。



#### 共 催

立正大学心理学部、品川区

#### 問合せ先

品川区役所文化観光課 生涯学習係 TEL 03-5742-6837(平日のみ)  
立正大学心理学部事務室 TEL 03-3492-6196(平日のみ)

※参加申し込みにより提供いただいた個人情報は本講座の運営のみに使用いたします。