

第**104**回 国際医療福祉大学三田病院 健康セミナー**「脳」元氣ですか？**
～いくつになっても笑顔で生きましょう～

日 時： 2023年12月9日(土) 14:00～15:20

場 所： 国際医療福祉大学三田病院11F 三田ホール

「最近物忘れがひどくて・・・」「身体を動かすのがおっくうで・・・」「これって認知症かも・・・」

そんな不安を拭い去るには、脳の元氣とともに身体の元氣を高めること、そして脳と身体の健康の源となる「やる気・意欲」を高めることがとても大切です。そのためには成功体験を積み重ね「自信」を深めることも必要になります。自信が深まると意欲が向上し、自然と身体が動かしやすくなっていきます。体力が増進すれば、代謝・血流が改善され脳の活動性も高まるのです。今から「やる気・意欲・自信・体力」を高めることで、10年後、20年後を今と変わらぬ、あるいは今より素敵な笑顔で迎えることができるかもしれません。それはとても幸せな10年、20年になるでしょう。

本講座では深い「自信」を得るために日常生活で意識すると良いと思われることや、体力を高めるために効果的とされる身体の動かし方をお伝えすることで、たくさんの笑顔の種をお届けしたいと思えます。決してむずかしいことではありません。今日から簡単に始められることばかりです。「元氣な脳」と「元氣な身体」が「元氣な笑顔」の源です

頭も身体も動かして、いくつになっても笑顔で生きましょう。**講師： 国際医療福祉大学三田病院 脳神経外科
石川 久 (いしかわ・ひさし)**国際医療福祉大学 病院講師
近畿大学卒
前帝京大学医学部脳神経外科助教
日本救急医学会認定救急科専門医

脳腫瘍、重症頭部外傷を中心に研鑽を重ねてきました。特に脳腫瘍に関しては、検査・診断から手術・化学療法・放射線療法・電場療法などの多岐にわたる治療法まで、あらゆる手段を駆使して、患者様の日常生活・社会生活像の構築に最善を尽くしています。

またコロナ禍で激減してしまった運動習慣やコミュニケーションの低下により体と脳の健康が維持しにくい現状を懸念し、「健康な身体が健康な脳を作る」を主題とした認知症予防を提唱しております。皆様の認知症を予防するだけでなく、身体も含めた健康寿命を高めるために尽力しております。

スケジュール(予定)

13:30 開場
14:00 開会
14:05-14:50
石川医師 講演
14:50-15:00 質疑応答
15:00-15:20
けんこう体操(自由参加)
講義の中で紹介する体操を実践します！

■参加ご希望の方は、ホームページ(QRコード)またはお電話でお申し込みください。

■TEL 03-3451-8123(総務課) *受付時間 月～土曜日 8:30～17:30

※やむを得ない理由で開催を中止する場合がございます。

その場合は当院Webサイトにてご案内のうえ、申し込みの方へはメールもしくはお電話でお知らせいたします。



お申し込みフォーム



■ 脳神経外科

脳神経外科では、脳や脊髄を含む中枢神経系の病気を治療します。代表的なものは、くも膜下出血などの脳血管障害とさまざまな種類の脳腫瘍、また、脊椎・脊髄疾患やてんかん、三叉神経痛や舌咽神経痛などの痛みに対する治療も含まれます。脳や脊髄を含む中枢神経系は人間が物事を感じ、判断し、適切に行動するための重要な器官で、非常にデリケートな部位であり、慎重な判断、適切な治療が求められます。

当科では、治療に携わる脳神経外科医全員が日本脳神経外科学会専門医(指導医)です。国内外を問わず、いろいろな病院で多くの実績を積んだ高いレベルの医療技術を持つ医師が治療にあたります。



■ 脳神経外科 外来医師担当表

曜日	月	火	水	木	金	土
午前	大山 健一	田部井 勇助	大山 健一 田部井 勇助	—	松野 彰 石川 久 下地 一彰 <頭痛外来>	須磨 健 中里 一郎 菅原 貴志
午後	大山 健一	田部井 勇助	松野 彰 大山 健一 田部井 勇助 <頭痛外来> <正常圧水頭症外来>	—	石川 久 山根 文孝(偶数月第4週) 下地 一彰 上利 崇	須磨 健

【特記事項】手術等で休診になることがあります。

■ ご予約・お問い合わせ

TEL 03-3451-8225(初診予約のみ) ※月～金曜日(除く祝日) 8:30～17:00

TEL(代表) 03-3451-8121(その他お問い合わせ・予約変更) ※月～土曜日(除く祝日) 15:00～17:00

アクセス

地下鉄

- 都営大江戸線「赤羽橋駅」下車、
「赤羽橋口出口」または「中之橋口出口」徒歩5分
- 東京メトロ南北線・都営大江戸線「麻布十番駅」下車、
「3番出口」徒歩8分
- 都営三田線「芝公園駅」下車、「A2出口」徒歩12分

都バス

- 都06系統 渋谷～新橋駅「中ノ橋」下車
- 橋86系統 目黒～新橋駅「中ノ橋」下車

港区コミュニティバス(ちいばす)

- 田町ルート 「中ノ橋」下車
田町駅前⇄中ノ橋⇄麻布十番⇄六本木ヒルズ

JR

- 山手線・京浜東北線「田町駅」下車
「三田口出口」より徒歩20分



国際医療福祉大学三田病院

〒108-8329

東京都港区三田1-4-3

TEL: 03-3451-8121(代表)