

生活習慣を変えることから、 うつや認知症を予防しよう

うつ病の治療は、薬物療法と精神療法が中心となりますが、発症予防や再発予防には、生活習慣も役立つと言われています。私どもは、この方面でも研究を続けてきましたので、その成果をわかりやすくご紹介します。具体的には、水道水に含まれる微量なりチウム元素や青魚の摂取、光を浴びることや日々の運動が、うつや自傷・自殺、さらには認知症を予防することについてお話します。

総合司会



寺尾 岳 先生
大分大学医学部
精神神経医学講座 教授

開催日時

令和6年**11月10日(日)**
14時～15時40分

開催場所

J:COM ホルトホール大分 202会議室
〒870-0839 大分県大分市金池南一丁目5番1号

講演①

水道水を飲んで
リチウム元素を吸収して、
気持ちを落ち着けよう。

寺尾 岳 先生
大分大学医学部精神神経医学講座
教授



講演②

青魚を食べて、
自分を責めるのを
やめよう。

泉 寿彦 先生
大分大学医学部附属病院精神科
助教



講演③

光を浴びて、
元気を出そう。

平川 博文 先生
大分大学医学部附属病院精神科
准教授



講演④

たくさん歩いて、
物忘れを防ごう。

木村 成志 先生
大分大学医学部附属病院脳神経内科
准教授



WEBで
お申込の方は
こちら



<https://forms.gle/pkxLvX7CxZDySwZA6>

問い合わせ先



大分大学医学部附属病院

〒879-5593 大分県由布市挾間町区大ヶ丘1丁目1番地

大分大学医学部附属病院 総務課

TEL: 097-586-5120 (平日 8時30分～17時15分)

FAX: 097-586-5119 E-mail: syomu@oita-u.ac.jp

発熱等の体調不良がみられる場合には来場をお控えください。

FAXにてお申込の方は、下記に必要事項をご記入の上、FAXにて運営事務局までお送りください。 **FAX: 097-586-5119**

参加申込書 (FAXにてお申込の方)

※応募に関する個人情報は、運営事務局からのご連絡以外の目的では使用いたしません。

申込
締切**10月31日(木)**

フリガナ		年齢		性別	男 ・ 女
氏 名		TEL			
ご住所	〒(—)	FAX			
		メールアドレス			

講師の先生方へのご質問などがございましたらご記入ください。※時間の都合上、すべてのご質問に答えられない場合もございます。予めご了承ください。