

人生100年時代
気になる“脳の健康”を一緒に考えてみませんか？

参加
無料

糖尿病 と脳の健康を考える

～糖尿病と脳のちょっと気になる関係～

日時

2025年06月28日(土)
14:00～15:00

参加者

認知症に興味がある方ならどなたでも

申込み

当日までに電話または下記のメールまで
☎ 0258 -39 -7374 医療・福祉よろず相談

会場

米百俵プレイス北館
1Fインフォメーションセンター
長岡市長岡市坂之上町2丁目3-20
(※長岡郵便局向かい側)

※米百俵プレイス北館駐車場を
ご利用の場合、入庫から55分まで
無料となります。



会場までの地図はこちら

講師

福居 和人 氏



社会医療法人崇徳会 長岡市小児診療所 院長
長岡西病院 診療部長
専門分野：内科、糖尿病、代謝・内分泌

<講座概要>

糖尿病は全身に影響をおよぼす病気であり、近年では「脳の健康」との関わりも注目されています。高血糖から微小な血管障害が進行することが影響するといわれますが、すべての人が認知症になるわけではありません。血糖値を安定させる食事や糖尿病の基本的な管理にくわえて、脳の健康を保つための生活の工夫についてお話しします。自分らしく元気に生きるための方法を一緒に考えましょう。

「いつまでも元気で、笑顔で、自分らしく過ごしたい」
…そんな思いを持つすべての方へ。

近年、私たちの健康は“体”だけでなく、“脳”をどう守るかがますます大切になってきました。今回の講演では、糖尿病という病気を切り口に、「脳を守る暮らし方」を一緒に見つけていきます。

- ✓ ご自身の健康が気になる方
- ✓ 家族や親の健康を支えたい方
- ✓ いつまでも元気に働きたい・暮らしたい方

医療や介護に関わる方にも、生活の中で役立つヒントが見つかる内容です。
むずかしい話は抜きにして「明日からちょっと変えてみようかな」と思える、やさしく前向きなお話です。

どなたでも歓迎！ ぜひお気軽にご参加ください。