令和８年１０月１９日（月）
読売新聞　朝刊・地域面奈良

脳機能 運動・食で維持を

永田・奈良医療センター院長

薬師寺月例
まほろば塾

日本人の美しい心や豊かな文化を伝える「月例奈良まほろば塾」（読売新聞社後援）が18日、奈良市の薬師寺で開かれた。脳の働きなどに理解を深める「シリーズ脳」（全3回）の初回。脳卒中や脳腫瘍の治療に長年携わってきた脳神経外科医で国立病院機構奈良医療センター（奈良市）院長の永田清さんが講演し、約220人が聴き入った。

永田さんは、脳の病気や症状が起こる仕組みや治療法などについて、自身が担当した実際の症例を踏まえて丁寧に解説。

新しいことに挑戦し、運動や健康的な食生活を心がけて神経ネットワークを増やすことが脳機能の維持につながると説明し、「60歳を超えて単純記憶力は下がっても、総合的な判断力は保つことができる。上手に脳と付き合ってほしい」と呼びかけた。

次回の月例塾は11月15日、北海道大教授の川村秀憲さんが登壇する。



「上手に脳と付き合うための過ごし方を心がけてほしい」と話す永田さん（奈良市で）