

## 健康セミナー（普及啓発事業）

「健康に生活するための食事と運動」をテーマに、平成 22 年 10 月 14 日（木）、兵庫県予防医学協会 健康ライフプラザにて、参加者 25 人を集めて、健康セミナーを開催いたしました。

まず始めに「健康に生活するための、食事と運動」の講演を南部征喜医師から伺いました。

生活習慣の乱れを防ぎ、メタボリックドミノを起こさないために、喫煙、飲酒、過食を控え、体質改善に努める。また、食事に関して「春は苦味・夏は酢の味・秋は辛味・冬は油を心して食うべし」と昔から伝えられてきた健康法も教えていただきました。

運動については、若干息切れするくらいの強さで行い、反復運動は息を吐きながら、歩くことは脳の疾患に対して非常に効果がある等、運動をしていると 10 歳老化が遅いなど、非常にためになる講演でした。



続いて、「生活習慣病を予防するための食生活」飲酒と上手につきあう方法、生活習慣病を予防するための食生活と題して、谷川亜有美管理栄養士からの話を聴講しました。

事前にアルコールの耐性を調べるパッチテストを行い、参加者の身体がアルコールに免疫があるかどうかを調べました。

その後、クイズ形式で始まった講演を聴きながら、主食・主菜・副菜のバランスのよい食事、主菜は肉類・魚類・卵類・大豆製品の 1 品にする、1 日あたりの適正飲酒量、1 食の野菜の目安量

(加熱した野菜なら片手に 1 杯分、生の野菜なら両手に 1 杯分)、1 日の果物の目安量(にぎりごぶし 2 個分)など、参加者一同で考えながら学習しました。



最後に「職場や家庭でできる簡単エクササイズ」肩こりや腰痛予防など、脳を刺激して頭をすっきり、を清水利江子 健康運動指導士から実技を含めながら、伺いました。

座った状態でできるストレッチを中心に、音楽を聴きながら参加者全員で行いました。



毎日できる健康チェックは体重・便・脈を自分で把握することから始めるそうです。健康に暮らしていくためにも、講師の方々の話を活かした生活を心がけていきたいと思います。