

体験型けんこうセミナー

令和7年2月15日（土）に「周南市 学び・交流プラザ」にて「健康管理セミナー」を開催しました。

健康の維持・増進を目的として食事と栄養・運動・薬の3つの視点からの講義を受け、合計39名の皆さんが参加されました。

全講義の終了後、防長苑の弁当を配布し解散となりました。



講演1. 食事と栄養素について

美祢市病院事業管理者

医師 清水 良一 氏



食事と栄養との関係についてぎっくばらんに、かつ、詳しく説明されました。

特に、必要な栄養素は食事から摂ること、偏食無く食事ができたら体に必要十分な栄養素をとることができることを丁寧に説明され、サプリメントを日常的に摂取している自分にとって大変参考になりました。

また、タンパク質は、摂取しても運動しなければ筋肉量の維持には繋がらないなど具体的な事例も踏まえ、運動の重要性についても詳しく説明されました。

参加された方から質問も有り、充実した講演となりました。

講演2. 薬の飲み方とお薬手帳

美祢市立病院

薬剤師 清水 直美 氏



薬の種類や効き方などについて、基本的な知識を分かりやすく説明されました。

薬の副作用についても、その原因・予防方法、健康被害が起きた時の連絡先など詳しく説明され、その他、お薬手帳の利点や役割、かかりつけ薬局を持つメリットなど、薬に関して幅広い内容を知ることができました。

講演3.座ってできるストレッチ

グリーンヒル美祢

理学療法士 山田 美保 氏

首や肩、肩甲骨、太ももなど体の様々な部位のストレッチや筋力トレーニングの方法を、実際に体を動かしながら学びました。

また、後半は音楽にのって、手をたたいたり、腕を回したり、腿をあげたりしながら、前半に学んだ動きも併せて、楽しくりハビリ体操しました。

終わった後は、何だか体が軽くなったよう！体もしっかり温まり、和やかな雰囲気です。



～防長苑のお弁当～

体に必要な栄養素がしっかり詰まったお弁当。
味も絶品♪



まとめ.

美祢市病院事業管理者

医師 清水 良一 氏

- ・人生を楽しもう！
- ・血管年齢を若く保ち、健康寿命を延ばして、目指せピンピンコロリ！
- ・運動して筋肉をつけよう！
- ・体に必要な栄養素は毎日の食事から！
- ・健康食品は、主治医の指示の下に。

参加者の声：

- ・医学の難しい内容かと思いましたが、分かりやすく説明いただきました。
- ・しっかり食べて運動することが一番の健康維持であることがよくわかりました。
- ・口から摂取する大切さを実感し、サプリメントに頼るのはやめようと思いました。
- ・美味しい防長苑のお弁当に惹かれて参加しましたが、講演、ストレッチと、良い内容でした。
- ・居住地から参加しやすい距離でイベントが開催できれば嬉しいです。