

11月1日(水)に高崎市長野公民館にて城下医師による講演会が開催されました。

生活習慣病・認知症・健康寿命・若返りホルモンと盛りだくさんな議題の講演会となりました。



〈講演会の様子〉



〈講演会の様子〉

テーマは「生活習慣病、認知症の予防について」

人生100年時代!!元気で長生きし、出来るだけ長く働ける健康寿命を達成するため、(1,無・2,少・3,多)、の重要性を城下医師作成の資料を使い、分かりやすく説明していただきました。

- | | |
|--|-----------------------------------|
| 1(ワン)： 無はただ1つ 禁煙 | たばこ (百害あって一利なし) |
| 2(ツー)： 少は2つ 食事 ・ お酒 | 少食 (腹八分)・ 少酒 (百薬の長) |
| 3(スリー)： 多は3つ 運動 ・ 休養 ・ 交流 | 多動 ・ 多休 ・ 多接 |



生活習慣病・認知症予防のワン、ツー、スリーを実行し、長寿を喜びで迎えましょう!



受講者の方へ骨密度測定と結果説明を実施しました。

ご自分の骨の状態を把握していただき、日常生活でのアドバイス等をさせていただきました。