

「目指せ 健康長寿」健康はみんなの願い

(下和泉地区)



↑ばんどうクリニック院長

下和泉地区社協では、「ばんどうクリニック」の板東邦秋院長を講師に招き、「目指せ 健康長寿」と題して、高齢者のアンチエイジングに関する講演会を1月29日に開催しました。

健康長寿の秘訣は「メタボ&ロコモ・シンドローム」対策にあるということで、肥満、高血圧、高脂

血症など生活習慣病と運動機能疾患を予防するための、今すぐできる食生活の改善と運動法について解説がありました。また、認知症の予防については、「楽しいと思う生きがいを持つこと」が極めて大切であると強調されました。

会場一杯の参加者が真剣なまなざしで聴講している姿が印象的で、次もこのような講演会を開いてほしいとの声が数多く寄せられました。



下和泉地区社協では今後も地域福祉を推進するため研修会などを実施していきます。

(下和泉地区社会福祉協議会 会長 ^{すずき}鈴木 ^{しょうじろう}昭次郎さん)

広報よこはま 平成27年4月号より

掲載内容は発行時のものでありますので、現在と内容が異なる場合があります。

問合せ:事業企画担当

TEL.045-800-2433 FAX.045-800-2516