

令和2年度健康づくり推進フォローアップ研修会

主催：健康ひょうご21県民運動東播磨会議

日時：令和2年11月5日(木)13:45~16:00

場所：あかし市民広場 明石市大明石町1丁目6-1 パピオスあかし2階

参加人数：55名

開会あいさつ

東播磨会議 会長 中田 邦也
(加古川医師会 会長)



健康体操



【講師】公益財団法人兵庫県健康財団
健康づくり部参与 亀澤 徹郎 氏
(健康運動指導専門員)
『Withコロナ時代における健康
づくり身体活動のポイント』

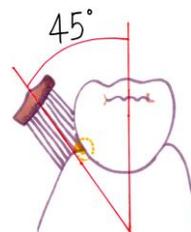


免疫力をあげて、感染しない、重症化しないためのポイント、脱座りすぎ生活のポイントを教えてくださいました。三つの密をさけても、できることはたくさんあることを知りました。

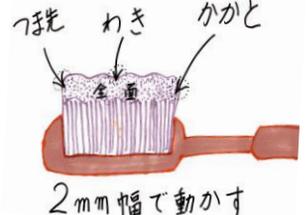
講演 I



【講師】公益社団法人兵庫県歯科衛生士会東播磨支部 明石地区 顧問
歯科衛生士 上手 道子 氏
『歯の力は命の力』



バス法



2mm幅で動かす

朝起きたてのお口の中は細菌だらけと知り、驚きました。センテナリアン(百歳以上の長寿者を指す言葉)を目指した口腔ケアのポイントをお話いただきました。



講演Ⅱ



【講師】鈴木内科クリニック（明石市魚住町）
院長 鈴木 光太郎 氏（明石市医師会 副会長）

『予防？ 様子見？ 治療？ 生活習慣病とどうつきあえばいいの？』

健診を受けて生活習慣病の発症リスクを発見したら、自覚症状はなくても、行動を変えていく必要がある。気がついたそのときが、『メタボリックドミノ』を止めるチャンスだと知りました。糖尿病の方が食事をうまくコントロールするためのポイントを教えていただきました。



コロナ感染拡大防止対策を万全にして、実施しました。

閉会あいさつ
東播磨会議 副会長
志田 健太郎
(明石市医師会 副会長)

