

毎日の生活を健康に過ごすための秘訣を学ぼう

夜間健康講座



夜間健康講座は、毎日の生活を健康に過ごすために、体の営み（生理学）の知識や、病気の仕組みを理解することに焦点を当てて、一緒に勉強する講座です。講座では、日常生活における体に関する数々の疑問や、年を取ると起こりやすい体の異常を題材に、それに対処する方法を科学的な裏付けに基づいてわかりやすく解説します。自分の体を教科書として、毎日の生活を健康に過ごすための秘訣を一緒に勉強しましょう。

2019年度のスケジュール 時間：18:00～19:00 会場：相澤病院 ヤマサホール2階（相澤病院西側）

回	開催日	テーマ
1	6/19(水)	健康の原点に戻ってみよう ～体の健康、心の健康、社会の健康、意欲を持った生活～
2	7/ 3(水)	体の調子は遊園地のシーソーのように動いている ～自律神経、ホルモン、免疫～
3	7/17(水)	体の内には時計があって、陽の光によって調節されている ～夜明け前は体の動きが一番低い～
4	8/ 7(水)	この夏の熱中症、脱水症を防ぐ方法を学ぼう ～盆休みのアルコールの飲み過ぎには気をつけよう～
5	8/21(水)	健康になる秘訣の一つは十分な睡眠をとることである ～高齢になると不眠症の人が出てくる～
6	9/ 4(水)	健康になる秘訣の一つは体を動かし、汗をかくことである ～汗の効用、意欲の源、スイミングの効用～
7	9/18(水)	健康になる秘訣の一つはバランスの良い一汁三菜の料理をとることである ～水分を一日1.0～1.5L摂取しよう。私共の最新の研究成果～
8	10/ 2(水)	死につながる病気、癌、心臓の病気、脳の病気について学ぼう ～検診か心の通ずるかかりつけ医を作ろう～
9	10/16(水)	心の健康とは何なのか / 終了後、懇親会（要申込み） ～還暦は子供返りのわけ、心の怒りを知り、それを抑える為には修行が必要である～

※ 講演内容は予告なく変更する場合があります。予め、ご了承ください。

講師：大橋 俊夫（おおはし・としお）

社会医療法人財団 慈泉会 相澤健康センター顧問、信州大学名誉教授

1949年茨城県生まれ。1974年信州大学医学部卒、1974年信州大学助手、1977年講師、1979年～1981年英国バルフアストクイーンズ大学医学部講師を経て、1980年信州大学医学部助教授。1985年、35歳の若さで信州大学医学部教授になる。2000年株式会社スキノス取締役（研究成果活用兼業）就任。2003年～2008年信州大医学部長。2006～2008年全国医学部長病院長会議、会長。現在、日本リンパ学会理事長、日本発汗学会名誉理事長、日本脈管学会名誉会員などを務める。研究分野は、微小循環とリンパ循環。2014年5月より現職。



<参加方法> 申込みが必要となります！ 参加費：無料

お名前、ふりがな、ご住所をご記入いただき、ハガキまたはFAXにてお申し込みください。締切までにお申し込みいただいた方には、6月上旬を目処に受講証をお送りいたします。

ハガキ： 〒390-8510 松本市本庄 2-5-1 相澤病院 広報企画室「夜間健康講座」係

F A X： 0263-32-6763

締 切： 5月24日（金）必着 （但し定員200名に達し次第、締切となります）

<お問い合わせ>

相澤病院 広報企画室「夜間健康講座」 Tel.0263-33-8600（平日9:00～17:00）