

自分の健康は、自分で守ろう 予防医学健康塾



浅羽北公民館で行われた予防医学健康塾

自分の健康を自分で守るための基本的な考え方や実践方法を学ぶ予防医学健康塾。今年で3年目を迎え、実践されている方からは、非常に効果があるという声をいただいています。

さあ、あなたも人生を健康で楽しく過ごすために予防医学健康塾に参加してみませんか。

◇健康づくり政策課健康企画室 ☎44-3138

◇予防医学健康塾について、多くの皆さんに知っていただくために、講師の寺田護さん（まもる浜松医科大学名誉教授、市健康づくりアドバイザー）にお話しを伺いました。

Q2 予防医学健康塾とは、どのような教室ですか？

A! 病気には、医者にかかって薬で治しても治らぬことがある。ものとそうでないものがあります。今日の多くの病気は、生活習慣が原因のため、薬だけでは容易に治らず、自分の生活を改善して治す必要があります。

私たちの体は心身のストレスや気圧の変化などにより、絶えず健康と病気の間を揺れ動いています。仮に病気になったとしても、体内には自然治癒力が備わっているので、それを引き出せば健康に戻ります。

その自然治癒力を引き出す実践方法を知り、習慣化する教室が「予防医学健康塾」です。

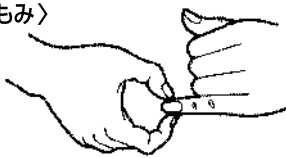


寺田護さん

Q2 予防医学健康塾では、具体的にどのようなことを行うのですか？

A! 薬に頼らずに、自律神経のバランスを整え、免疫力を高めて自然治癒力を引き出すような様々な運動を紹介しています。

例えば、つめの生え際にあるつぼを刺激して自律神経を整える「つめもみ」や足の血行を良くする「足つめもみ」



つめの生え際をつまんで、少し痛いくらいに刺激する。各指36回ずつ行う（薬指は除く）。

体験コースに参加してみても

話を聞くだけでは、どのように健康法を実践したら良いのか分かりにくいですが、この教室では、実際に体を動かすことで健康法を体験できるので、とても良かったです。明日からやってみようかなという気持ちになりました。

(30代女性)

つめもみについては、前から知っていましたが、自分でやるのは難しいものだと思っていました。先生のお話を聞いて、こんなに簡単にできて体に効果があることを知りました。帰ったら、家族にも教えてあげようと思います。

(60代女性)

知らないことばかりで、とても勉強になりました。日常生活の中で、簡単にできることなので、自宅でもやりやすいと思います。

(70代男性)

指返し、ほかにも金魚運動や毛管運動、ゆつくりラジオ体操、フリフリグッパなど、いつでもどこでも簡単に取り組めるものです。

A! 一番大切なことは、生きがいや好きなことを見つけていくことです。好きなものを持っていると、嫌なことが気にならなくなり、ストレスにも強くなります。どんな小さなことでもありふれたことでも良いので、好きなものを見つけてください。そうすることで自然と楽しく健康に過ごせるはずです。

Q? 健康でいきいきと過ごすために必要なことは何ですか？



●健康マイレージ制度対象事業

予防医学健康塾 参加してみませんか

<体験コース (2日間コース)> 講師 寺田護さん

日	時	所
8月27日(水)、9月3日(水)	午後7時~9時	袋井保健センター
9月10日(水)・17日(水)	午後1時30分~3時30分	今井公民館
9月24日(水)、10月1日(水)		袋井西公民館
10月8日(水)・15日(水)		高南公民館
10月22日(水)・29日(水)		浅羽西公民館
11月5日(水)・12日(水)		浅羽南公民館
平成21年1月10日(土)・24日(土)		袋井南公民館
2月14日(土)・28日(土)		

<8回コース> 講師 寺田護さん

日	内容
11月19日(水)	予防医学健康法を学び満足死を目指そう
12月3日(水)	自然治癒力を高めるための実践方法を体得しよう
12月17日(水)	絶えず揺れ動く体調と心と体をつなぐ免疫学
平成21年1月7日(水)	縄文人が洋服を着てITに囲まれた現況と生活習慣病
1月21日(水)	生活習慣病の時代の薬についての考え方
2月4日(水)	なぜ日本人は、がんで死ぬか
2月18日(水)	遺伝因子と環境因子の関係と食生活の重要性
3月4日(水)	幸せになる遺伝子を目覚めさせ心豊かに生きよう

<体験コース (2日間コース)>

受講料 無料

定員 各40人 (先着順)

申込方法 各コース開催1週間前までに、電話または、ファクス、Eメールで住所、氏名、電話番号、受講を希望する会場をお申し込みください。

◇簡単な運動ができる服装でお越しください。

<8回コース>

時 午後1時30分~3時30分

所 袋井南公民館

受講料 1,000円

定員 50人 (先着順)

申込方法 11月7日(金)までに電話または、ファクス、Eメールで住所、氏名、電話番号をお申し込みください。

☎健康づくり政策課健康企画室

☎44-3138 FAX44-3117

✉kenkoudukuri@city.fukuroi.shizuoka.jp