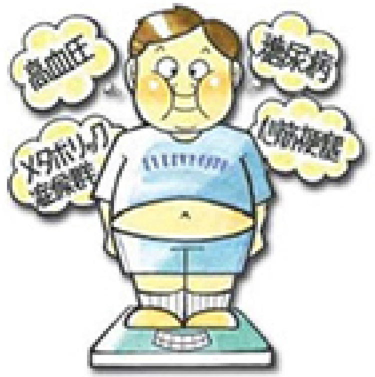
第2回 いきいき健康セミナー開催報告

開催日時：2015年12月12日（土）参加無料



テーマ：**聞いて得する生活習慣病の知識と実践方法**

講　師：医療法人八田内科医院
院長 八田告

第2回　いきいき健康セミナー開催報告

今回も多くの方に
ご参加いただきました。
椅子の配置を変えたので、
比較的ゆったりと
聞いて頂けたと思います。

第2回　いきいき健康セミナー開催報告

今後もスタッフ一同、
工夫をして
皆様のご参加を
お待ちしております。

第２回　いきいき健康セミナー開催報告

- 優秀者３名には、
  ためしてガッテン記念集（非売品）、ガッテンの秋号、
  そして定番の「味に差がつく！基本のだし」をプレゼント

第2回　いきいき健康セミナー開催報告

今後も適塩をはじめ
生活習慣に
ご注意頂くよう
お願いします。

第2回 いきいき健康セミナー開催報告

一無、二少、三多 いちむ、にしょう、さんた

◆ 一無【無煙・禁煙の勧め】

40歳 双子姉妹

非喫煙者　　喫煙者

第2回　いきいき健康セミナー開催報告

一無、二少、三多　いちむ、にしょう、さんた

◆ 二少【少食・少酒の勧め】

少食「腹八分目に医者いらず」

常に腹七、八分目で、塩分は７～８g以下に

お腹いっぱい（満腹）まで食べる習慣をやめ、
腹七、八分目くらいで止めるよう心がけましょう。
偏食をせず、よく噛み、三食を規則正しく食べましょう。

第2回 いきいき健康セミナー開催報告

一無、二少、三多 いちむ、にしょう、さんた

◆ 二少【少食・少酒の勧め】

カロリー制限の猿はどっち？

Science. 2009 Jul 10; 325(5937): 201–204.

第2回　いきいき健康セミナー開催報告

一無、二少、三多　いちむ、にしょう、さんた

◆ 二少【少食・少酒の勧め】

少酒「万の病いは酒よりこそおこれ」

１日の摂取量は日本酒で１合程度まで

アルコールは少量であれば良薬ですが、飲み過ぎには注意を。
できるだけ控えるようにし、飲む場合でも日本酒換算で
１日１合程度（アルコール量：約20g）までにしましょう。

第2回　いきいき健康セミナー開催報告

一無、二少、三多　いちむ、にしょう、さんた

◆ 三多【多動・多休・多接の勧め】

多動「２本の足は２人の医者」

１日に20分の歩行を２回、体操・筋力トレーニングを各10分

体を活発に動かすことは、健康づくりに欠かせません。
まずは、よく歩くことが大切です。
日常生活の活動量を増やして身体活動を高めましょう。

第2回　いきいき健康セミナー開催報告

一無、二少、三多 いちむ、にしょう、さんた

◆ 三多【多動・多休・多接の勧め】

多休「快眠で疲労回復、ストレス解消」

休養をしっかり取る

睡眠は１日７～８時間、
仕事をしない休日を１ヶ月に６日以上取って、
心と身体をしっかり休めましょう。

第2回　いきいき健康セミナー開催報告

一無、二少、三多　いちむ、にしょう、さんた

◆ 三多【多動・多休・多接の勧め】

多接「多くの人、事、物に対して創造的な生活をする」

多くの人と交流し、さまざまな物、事柄に興味をもち接することで、創造的な生活を送りましょう。
趣味や目的をもって生活している人は、何歳になっても生き生きしているものです。

第3回 いきいき健康セミナー 偶数月開催

申込不要/参加費無料

日時 2/20(土) 14:00～15:00（入場13:30～）

来院された順にご案内し、混雑時は整理券を発行します。

テーマ 人生のとじ方

講師 八田 一郎先生

場所 八田内科医院　待合室

第４回は2016年４月です