

第15回健康講座 **笑いヨガ** 免疫UP!大会

開催日時 2025年2月23日(日) 13時30分~16時
 開催場所 倉敷市芸文館 (202会議室)



★オープニング **幸せがくる歌**

「健康で益々幸せになりましょう」



★開会挨拶 重井医学研究所名誉所長 沖垣 達(おきがき とおる) 先生

今日は私の大切な思い出
 の話をします。



祝賀パーティー 盛岡市 見本英樹氏 氏名 田代 幸江氏



ハリウッドの夜



ハヤシナ医学研究所 細胞生理学研究室 当時



受賞
 名譽 同時受賞 会場
 2人連 招待券を 得た (東京理科大学)
 研究 細胞生理学 賞状
 東京理科大学 AIHUB-4 第505号 賞状

① 健康講話☺ 「長寿と医食同源」

食事

1. 食生活を改善することがメタボ・生活習慣病対策に最も大切
2. 腹八分目でゆっくり噛んで食事をする
3. 1日 2〜3食をなるべく定時にバランスよく摂取する
4. タンパク質と野菜を中心に、炭水化物を必要最小限にする
(主食、砂糖、アルコール、果物を最小限に)
5. 乳酸菌、ビフィズス菌、発酵食品、キノコ類などを積極的に摂取する
6. タバコは百善あつて一利なし。
7. アルコールは飲まないのがベスト。少量はOK
8. コレステロール、特に悪玉コレステロールを減らすには牛脂を減らす
 - ミルク・ヨーグルトは無脂肪か低脂肪、豆乳も良い
 - パターやアイスクリーム、ハンバーグに注意
 - 洋菓子・ケーキよりも和菓子
8. 健康食品に頼りすぎはいけません。健康はバランス

食事以外

- ① 運動は適度に
- ② 睡眠は1日7時間が良い。昼寝も良い
- ③ メンタルヘルスケア。認知症対策

医療法人社団新友会 理事長 プラザ30階クリニック 院長
 医学博士 眼科専門医 人間ドック認定医 産業医
高橋 義徳 (たかはし よしのり) 先生

検診・予防を
行いましょう



② 健康笑いヨガ☺ 理論/実践



県内では第一人者、国内でも数少ない笑いヨガの発祥の地インドで
 修業し経験と実績、効果的な独自の技法を編み出し
ユニーク笑いヨガ万代流家元 (当会代表理事万代京央子)



より多くの酸素を体中
に取り込む効果的な方
法をお伝えします。



眼精疲労・脳疲労・肩や
首の凝り〜〜解消法を
一緒に！顎関節症の
方にも効果的？