

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 見本東野原 地区 倉敷市 博士



ハリウッドの...



ハナナ子医学研究所 細胞生理学研究室 当時



1970-71
名譽 同時兼任 講師
2人通 総合学会 専攻 (東京理科大学)
研究 細胞生理学 兼務講師
東京 法政大学 1970-71 専攻 50 歳 49歳

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？

