国保連合会フォトニュース

認知症やメタボを考える

19年度健康づくり講演会



京都市国保と府国保連合会共催の平成19年度健康づくり講演会は、3月14,24の両日、京都市左京区の京都会館で開かれ、認知症の予防やメタボ対策、いきいき筋トレ、上手に食べるコツなどを勉強した。

初回の14日は、まず「脳の健康を考える」-認知症予防・治療の最前線―のテーマで、 京都府立医科大学大学院医学研究科神経内科学教授の中川正法氏による講演。中川氏は、 アルツハイマー型認知症を中心に、診断方法や治療、認知症の予防方法などについて講演 し、「認知症は特別な病気ではない。認知症の人たちと暮らせる社会をつくることが大切だ」 と述べた。

2講目は京都市健康増進センターヘルスピア21の健康運動指導士・松森賢司氏が「京 (今日)から始めるいきいき筋力トレーニングでアクティブライフ」のタイトルで、いき いき筋トレの効果や方法などを説明し、実際に会場の参加者と筋トレを練習した。

2回目の24日は、1講目が独立行政法人国立病院機構京都医療センター臨床研究センターの予防医学研究室長・坂根直樹氏の「今日からできるメタボリックシンドローム対策」 -長続きしないあなたへの確実予防一。メタボになりやすい生活習慣や気をつけること、 減量や運動のコツなどを説明した。

2講目は社団法人京都府栄養士会・医療法人社団医聖会 八幡中央病院管理栄養士の藤村泉氏が「食が支えるあなたの健康」-ウエートコントロール!食事大作戦―のテーマで、「おいしく、楽しく、上手に」食べるコツを伝授した。