

第6回 講座・会議等記録

- 1 日 時 平成25年7月1日(月) 10時00分～11時30分
- 2 場 所 岩槻駅東口コミュニティセンター 4階多目的ルーム
- 3 出 席 者 61名
- 4 準 備 担 当 5班(会場準備・受付・講師接待等)
- 5 講 座 内 容 「日常生活の健康」

講師 日本成人病予防協会 金岡健二氏

- (1) 個人の寿命計算について、遺伝・ライフスタイル・喫煙等の要因を加減数により算出した。
- (2) 配布資料が多く、PowerPointを多く使用し、出来るだけ質問形式で私たちが飽きさせずに講話されました。
- (3) 長寿の秘訣は、血管の老化を防ぐことが一番で、食事や運動、ストレスの軽減を行うことが重要とのこと。
- (4) 日本の寝たきり老人、痴ほう症は、現在462万人おり、国の予想を超え4人に一人が該当する。