

いつまでも心も体も健やかに 正しく知り備える 未病と予防 第1回



いきいきと健康的で穏やかな暮らしを送り続けるために、
今からできることや、無理のない健康法、介護のこと等
わかりやすくお伝えするイベントを開催します。

ご家族皆さま、ぜひご参加ください！ Let's Do Wellbeing!

ぜんぶ参加無料

2022 10月1日(土) 11:00-15:00

体験・相談コーナー

ご興味のあるところを、ご自由にご体験・ご相談頂けます。

健康測定

presented by
びなウェル
Ebina Wellness

体組成計の測定 お薬相談

presented by
ガーデン薬局

歩行分析 介護用品相談

presented by
PRIME CARE 東京

体力測定 介護相談

presented by
SOMPOケア

講演会

裏面に講演内容の詳細を掲載しています。ぜひご覧ください。

1回目 11:00-11:30 今日からできる腸にイイ生活

2回目 13:30-14:00 健康を維持する音楽の付き合い方

ACCESS

海老名駅より徒歩1分

ビナガーデンズパーチ6階

海老名市めぐみ町3-1

<https://vinaclinics.com/>

☎046-240-1868



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



私たちは持続可能な開発目標 (SDGs) を支援しています。



講演内容のご紹介



1回目 今日からできる腸にイイ生活

start **11:00**

ガーデン薬局 薬剤師 島田 顕

最近、「腸活」という言葉を良く見かけませんか？腸活とは、腸内環境を整えて、腸が持つ本来の力を取り戻すことを言います。

近年の研究等によって、様々な臓器とつながっている腸は全身の健康に大きな影響を与えていることが次々に明らかとなりました。つまり、腸について理解し・腸を整えることは、全身の健康につながり、健やかに長生きするために必要不可欠の課題なのです。

腸を整えることで、今までよくわからなかったカラダの不調も、もつれた糸がほどけるように良くなったり、また、認知症やパーキンソン病などの脳の病気、動脈硬化等の血管の病気、肝臓がんや大腸がんなどを未然に防ぐ「未病」の対策として役立てることができると言われています。

まずは、日頃の何気ない行動が腸内細菌にどのような影響を与えるのかを認識することが大切です。今回の講座では、「腸内細菌とは?」「腸活のメリット」「腸に良いこと・悪いこと」をお伝えします！

2回目 健康を維持する音楽の付き合い方

start **13:30**

えびな脳神経クリニック 音楽療法士 羽田 倫子

音楽は純粹に楽しむことに加えて、日々の健康維持、健康増進にも活用できるとされています。健康維持、健康増進をサポートするための日常的な音楽との関わり方もご紹介します。

また、アメリカをはじめとした海外では、以前より医療の一つとして実施されている音楽療法。日本でも医療や福祉の現場で取り入れられるようになってきました。音楽療法とはどんなことか？概要と当院で実施している実例を交えてお話しします。