

第32回「西田メディカルクリニック講演会」の様子

あなたが求める明日の健康の姿とは

第一部 病気になりにくい予防医療



コーディネーター 白井奈津ちゃん

笑ってゆっくり生きよう
(ゆっくり歩く、ゆっくり動く、ゆっくり食べる)

西田

第二部 病気になっても治りやすい身体



身体の仕組みと手入れの仕方を目を向ければ、自然と健康になる。

深い呼吸
滞りのない血液
姿勢を支える筋肉

松本

第三部 パネルディスカッション「今、養生を考える」



大きな声で笑いましょう「笑いヨガ」体験
鈴木田



まずは、それぞれの養生法
西田、松本、白井



会場から質問も沢山いただきました



松本、西田の著書のサイン会



今年10周年を迎えた西田メディカルクリニック（豊橋市吉川町、西田元彦理事長）の記念講演会が、このほど豊橋市駅前大通りの名豊ビルで行われた。250人が集まる中、西田理事長の「あなたが求めるあすの健康の姿とは」やmixs. 代表松本孝一氏の「病気になるっても治りやすい身体」の講演後、中京テレビ「キャッチ」に出演中の白井奈津さんが加わりパネルディスカッション。

「今、養生を考える」をテーマに西田氏は「笑ってゆっくり生きることが大切」、松本氏は「一生にできる呼吸数は、すべての哺乳動物は同じで、ゆっくりと呼吸すれば長生きできる」と話した。

参加者からは日常の食事の取り方、歩き方や呼吸についての質問が出され具体的な指導を受けた。最後は全員で「笑いヨガ」を体験し大きな笑い声で盛り上がった。

東愛知新聞社記事より

この講演会は平成 25 年 5 月 19 日(土)に開催されました