

第29回 西田メディカルクリニック講演会

感染症・インフルエンザに負けないための

漢方・笑い免疫力向上セミナー



Stage 1. 「笑い免疫力」 西田メディカルクリニック 西田 元彦

インフルエンザなどの感染症予防の基本についての話について、感染症対策には、抗生物質やタミフルなどの抗ウイルス剤に頼るだけではなく、自己免疫力を高めることが大切である。その上で、笑いを通じた免疫力アップの効果、特に作り笑いの大切さ、素敵な笑顔を作る工夫について講演した。



Stage 2. ～免疫力を高めるための～ 「スマイルピラティス体操」

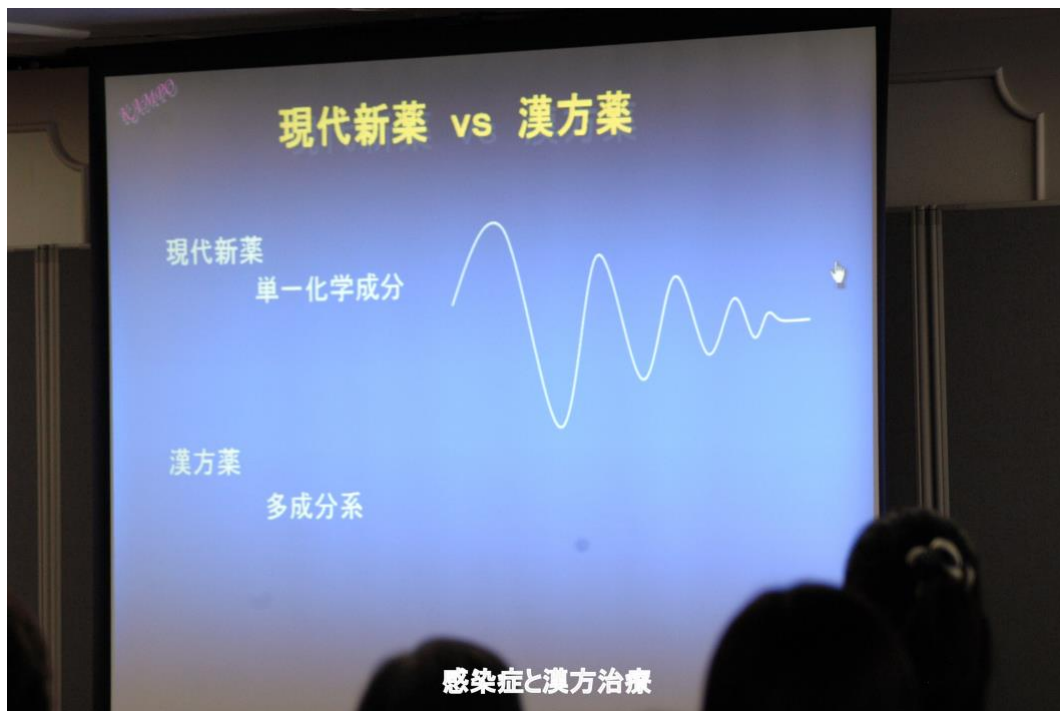
メディプラスガーデンピラティストレーナー 鈴木田 美香

ステージ1の無理にでも笑うことで免疫力がアップすることの話をを受けて、上手に笑うための呼吸法の説明と、実際に、会場の参加者全員で笑いを取り入れたピラティス体操を実践した。



Stage 3. 「感染症の漢方治療」 岐阜中央病院 副院長 越路正敏

漢方薬には、免疫力を高めて、ウイルスや細菌を追い出す働きがあり、最近の研究で、ウイルスや細菌の種類によっては、西洋薬より高い効果があるとの報告について解説した。さらに葛根湯、麻黄湯、補中益気湯など具体的な漢方薬の使い方について講演した。





会場は感染症予防のための機械設置



いつも多くの皆様参加ありがとうございます。