

第30回「西田メディカルクリニック講演会」の様子

体を温めて健康になろう

第一部

基調講演 「現代養生訓—体温を上げて健康になろう—」
東海ホリスティック医学振興会 会長 恒川 洋

講演 「体を温める入浴法と温泉の効能について」
西田メディカルクリニック 西田元彦



人間の体温は、1℃下がると免疫力が30%低下するといわれています。近年の身体活動量の減少、ストレスの増加、食生活の変化などで、赤ちゃんから高齢者にいたるまで日常の体温が低下している傾向にあります。

今回は、「体温を上げて健康になる」を基本的なコンセプトとして、基調講演に続き、**笑い、入浴、食事、運動**などを通して、日常生活での工夫を考えてもらう機会としました。



第1部基調講演 「体を温めて健康になろう」



第1部 体を温める入浴法と温泉の効能



第1部の様子

第二部 夕食会 「体を温める食事とは」

西田行 医療クリニック管理栄養士・T.E.Food アドバイザー 上田洋子



第2部 体を温める食事会



第2部夕食会

体を温める食事1 お造り、小鍋、調味料

料理を食べながら体を温める食材・調理法などを解説



お造り



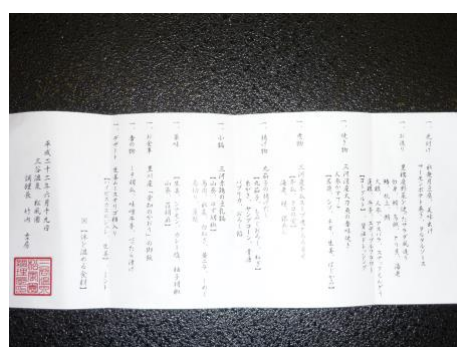
揚げ物 (丸茄子・もみじおろし・ねぎ)



煮物 (冬瓜・クコの実)



デザート (ハイビスカスジュレ乗せ生姜ムース)



おしながき

演芸会「心を温める笑いの力」

笑いの健康効果解説：西田元彦

落語：成田家紫蝶、駒久家南朝他(豊橋落語天狗連)



笑いの効用解説



成田家紫蝶さんの落語



捻挫さんの太神楽



駒久家南朝さんの落語

この講演会は平成 22 年 6 月 19 日(土)に開催されました

尚、当講演会と連動して翌 20 日に「蒲郡ノルディックウォーキング講習会」も開催されました。