

公開講座レポート

日 時

令和7年4月25日（金） 10:30～12:00



講座タイトル

「先進予防医学とリハビリ

～健康寿命の延伸と不健康寿命の短縮のための温故知新～」

担当講師

リハビリテーション科 医師 柳澤 透

当日の様子

富士見市立市民総合体育館1階ラウンジにて、リハビリテーション科医師柳澤 透による公開講座を開催いたしました。

健康寿命、不健康寿命をテーマに、古くから言われている体に良い食事などは実際に効果があるのか？食事と病気の関係性などを解説しました。

前半は、健康寿命を延ばすための食生活のポイントやアルコールとの付き合い方を、後半は不健康寿命を短縮するための方法や選択肢についての講座となりました。

講座終了後のアンケートでは「栄養のバランスが大事だと実感しました」

「普段の食生活のままではマズいと思いました」などのお声をいただきました。

定期的を開催していきますので、ホームページや院内掲示などチェックしてみてください。

● 次回の公開講座

令和7年6月3日（火）

「熱中症とその対策について」 講師：救急科 橋本 翠医師

を予定しています。