

健康管理センター センター長
城下 医師による講演会が行われました。

9月22日(金)に高崎市西部公民館・9月29日(金)に高崎市八幡公民館にて城下医師による講演会が開催されました。

同時に受講者の方へ無料骨密度測定を実施しました。



〈高崎市西部公民館〉



〈高崎市八幡公民館〉

テーマは「生活習慣病、認知症の予防について」

人生100年時代!! 元気で長生きし、出来るだけ長く働ける健康寿命を達成するため、^{ワン}・^{ツー}・^{スリー}の重要性を城下医師作成の資料を使い、分かりやすく説明していただきました。

- 1(ワン)： **禁煙** 無は1つ **たばこ** (百害あって一利なし)
- 2(ツー)： **食事**・**お酒** 少は2つ **少食** (腹八分)・**少酒** (百薬の長)
- 3(スリー)： **運動**・**休養**・**交流** 多は3つ **多動**・**多休**・**多接**



骨密度測定及び結果説明も受講者全員に実施する事ができました。

ご自分の骨の状態を把握していただき、日常生活でのアドバイス等をさせていただきました。