

生活習慣病の改善と予防講座

と き 平成21年3月26日(木)

ところ 五色県民健康村健康道場

参加人数 49名

開催趣旨

肥満や高血圧などの生活習慣病の原因について考え、食事療法・運動療法を学ぶ。

テーマ

心身相関を高めよう。

講師

医学博士 笹田 信五 氏
(五色県民健康村健康道場長)

内容

【第1部】

「性格分析」

性格分析アンケート(50問)の質問に「はい」「どちらでもない」「いいえ」で答えた。その答えの点数を計算し、折れ線グラフに表して、そのグラフの形で性格を判断する。その結果を受けて、健康道場の職員の方にそれぞれのグラフの形の性格の特徴を説明してもらった。

【第2部】

「丹田呼吸法の実践」

おへその少し下を軽く押さえながら、3秒間鼻から空気を吸い、鼻からゆっくり息を吐き出す。それを10回1セットとし、1日に10セットを目標に行うと心身共に健康になる。

【第3部】

「笹田信五」道場長の講座

- ・性格というのは、自分自身に充実感が感じられなくなると「長所は短所」になり、充実感に満たされると「短所でも長所」になる。
- ・丹田呼吸法を行うことによって、充実感を高められて自律神経が整えられ健康になる。
- ・メタボ対策には、性格分析+丹田呼吸法+ファースティング、リフレッシュが目的の場合は、丹田呼吸法+ファースティングによって問題が解決される。

