

開催日	2021年12月25日(土)
開催時間	13:30～16:45
名称	「健康寿命」を延ばそう！ ～肥満症予防から肩こり対策まで～
主催	公益社団法人 日本技術士会 神奈川県支部
開催形式	Web
行事内容	講演会
参加人数	40名

内容

I 講演概要

「新型コロナウイルス感染症重症化と肥満症の不可分な関係内臓脂肪型肥満を解消して、健康寿命の延伸を実現しよう！」

講師：東京医科歯科大学医学部臨床教授、公益財団法人結核予防会総合健診推進センター センター一長、日本肥満症予防協会 副理事長 宮崎 滋 様

新型コロナウイルス感染症の基礎疾患として、肥満症との関係が大きくクローズアップされている。さらに、肥満症がさまざまながんや、認知症にも大きな影響を有することが実証されてきている。こうした、肥満症研究の現状と、肥満症の解消に向けての具体的な取り組みについての提言が行われた。

【講演2】「肩こりがス～ッと消える ～日常生活で、できる予防・解消のポイント～」

講師：桐蔭横浜大学 スポーツ健康政策学部 スポーツテクノロジー学科 スポーツ科学研究科 成田 崇矢 様

肩こりといっても、肩には痛みを感じる組織は、たくさんあります。その組織ごとに、予防方法や改善方法は異なります。良く認める病態の説明を行い、日常生活で出来る予防方法や改善方法等が紹介されました。

また、肩こりを予防するためには、姿勢を意識することも大切です。より良い姿勢で、健康的に過ごすコツが紹介されました。