健康で若々しく 300人が秘訣学ぶ

山陽新聞セミナー

山陽新聞健康セミナー「生活習慣を見直して健康で美しく」（シユガーレディグループ協賛）が25日、岡山市北区柳町の山陽新聞社で開かれ、約300人が健康で若々しい体を保つ秘訣を学んだ＝写真。



岡山大病院長の槇野博史氏と県南部健康づくりセンター運動指導員の斉藤剛氏、同病院栄養相談室の管理栄養士・坂本八千代氏が講演。槇野氏は「糖尿病や認知症など重い病気も、生活習慣が影響していることがある。しっかり歩いて健康で暮らし続けてほしい」などと呼び掛けた。

斉藤氏は座ったままできる体操を紹介。坂本氏は抗酸化物質を含む食材をバランスよく適量食べる食生活の大切さについて話し、参加者が聞き入っていた。

2015年10月27日 山陽新聞朝刊 24ページ (C)山陽新聞社 無断複製・転載を禁じます。