

瀬滝地域サロン 沖中研修医 医療講話

2月22日(水) 午後14時より天城町瀬滝サロン(組合員21名・職員2名)にて「8つの生活習慣と2つの健康指標について」研修医の沖中友秀先生が講話を行い、「規則正しい生活リズムにバランスのとれた食生活や継続した運動が大切です」との話を聞かれた後は「夜寝れないことが多くお昼ごはんの後に1時間程度昼寝をするが良いか」「子供が晩御飯を食べるのが遅い。寝るどれ位前までに食べたら良いか」等の質問が有りましたが、笑顔で丁寧に答えていました。最後に「急激に生活習慣を変えると、かえって体調を崩すことになるので無理をせず、自分が出来ることから一步一步取り組みましょう」としめくくり講話終了となりました。



・規則正しい生活リズム
・バランスのとれた食事
・継続した運動習慣
上記3つが大切ですよ^^

「少量のアルコールは体に良いと聞くが、焼酎とビールやワインどれが身体に良いのかね～」との質問も有りました(^o^)

