

## 介護研修事業(3)

# 健康長寿を達成する生活習慣

## 開催のご案内

河村剛史先生をお招きし、介護研修事業の第三弾を開催します。

難病患者にも訪れる生活習慣病は、食生活・運動等による生活習慣と疾患の関係が言われています。発病そのものを予防することと、疾病の予防対策として一人一人が生活習慣を改善し、健康増進に努めることが生活習慣病から自らを守ることとなります。健康で長寿を達成するためにはどうするかを学びましょう。

また、健康づくりは食べることに大きく左右されます。難病患者の食事療法と共に生活習慣病からも自らを守るために、各々の食材の栄養価を学び、バランスのとれた正しい食事の摂り方を学びましょう。

**日 時** 平成 **22** 年 **2** 月 **21** 日(日) 10:00~14:00

**場 所** 神戸市勤労会館 2F 多目的ホール

**対象者** **50名**

## 内 容

「健康長寿を達成する生活習慣」		10:00~11:00
河村循環器病クリニック院長	河村	剛史
「健康と栄養」		11:00~12:00
園田学園女子大学 准教授	松葉	真
「食のバランスとバイキング」		12:30~14:00