



健康医療研究会のご紹介



2024年5月9日

はじめに



- ① みなさんは「健康長寿」をのぞんでおられますか
- ② 望んでおられる方は運動や社会参加といった何らかのことをやっておられますか
- ③ 健康は気にはなるが、特段何もしておらず、具合が悪くなれば医者に行けばいいと思っておられる方はいらっしゃいませんか

一度健康医療研究会のイベントに参加されませんか

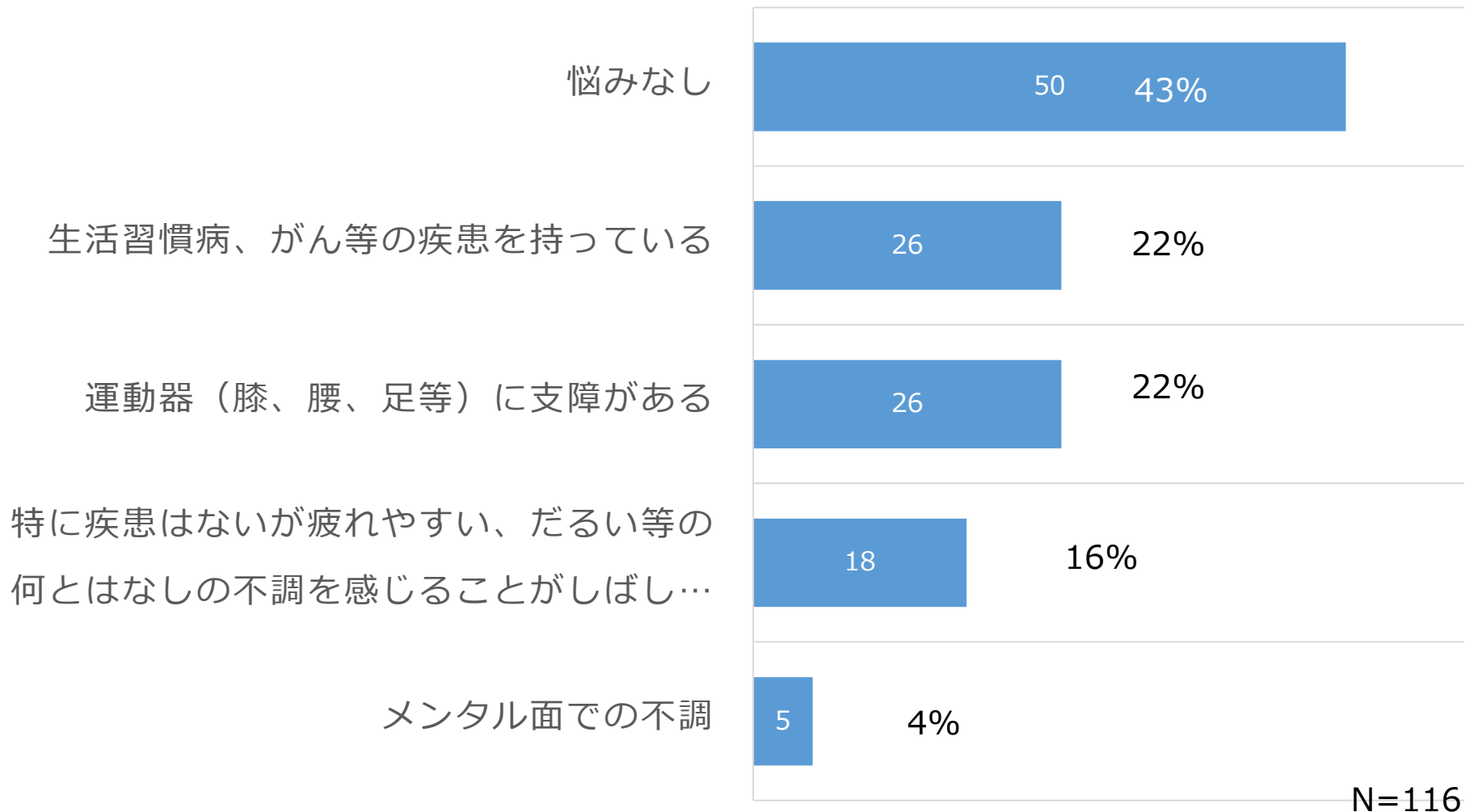
健康・医療研究会の活動内容

- **セミナーの実施**（2024年3月までに34回実施）
- 昨年より新たに「ワイガヤ健康サロン」（自由放談会）スタート
- **会員健康実態調査 2019～2022年3回実施、各回100名強の回答**
- 上記活動の集大成として22年9月「DF流健康長寿の知恵」上梓
- 東大高齢社会総合研究機構の辻先生（元厚労事務次官）とコラボ、フレイル予防運動体への参画
- 笑顔プロジェクト（口トレ）進行中
- **アドバイザー 高橋龍太郎先生**
認知症・老年医学の権威
元東京都健康長寿医療センター研究所副所長



健康状態調査結果の一部

健康状態についての悩み（複数回答）



悩みなしは4割強、残りは何らかの悩みを保有回答いただかなかった8割の会員は？

フレイルとは

- ・ 加齢に伴って身体的・精神的・社会的諸機能が低下する状態
- ・ **健康な状態と要介護となる状態の中間に位置する**
- ・ **フレイル状態は健常状態に戻れる可能性がある**

指輪っかテスト



① 両手の親指と人差し指で輪を作る



② 利き足ではない方のふくらはぎの一番太い部分に当てる



最近のセミナーテーマ(2022年以降)

2022年	3/4	アルツハイマー病の診断、治療の最前線	東京都健康長寿医療センター 脳神経内科部長	岩田 淳 先生
	5/24	誤解だらけの腎臓病と透析	聖路加国際病院腎センター 長・腎臓内科部長	中山 昌明 先生
	7/15	薬食同源一食による予防医学で健康維持を担う	料理家	井澤 由美子先生
	10/8	自律神経を知って不調を治す	北里大学客員教授	伊藤 剛 先生
	12/2	優しさを伝える技術・ユマニチュード	東京医療センター総合内科医 長	本田 美和子先生
2023年	2/2	高齢者の心理に分け入りより豊かな今後の精神生活を探る	東京都健康長寿医療センター 研究所元副所長 桜美林大学大学院特任教授	高橋 龍太郎先生 長田 久雄先生
	4/21	人間と感染症の長い闘い ーポストコロナに向けてー	東京都健康長寿医療センター 顧問医	稲松 孝思先生
	9/20	地域医療、在宅医療の基礎知識 ー医療の上手な使い分け	医療社団法人つくしんぼ会理 事長	鈿 裕和先生
2024年	1/19	健康の極意は「笑い」にあり!?	日本笑いヨガ協会代表	高田 佳子先生
	3/22	心肺蘇生とAEDの使用方法実演	日本医学協会副会長	富本 靖先生

最近のセミナーテーマ(2022年以降)

こうした健康情報をコンスタントに提供中

5月28日(火)

DFワイガヤ健康サロン (自由放談会)

テーマ「難聴、睡眠」

→ ご案内中

7月10日(水)

セミナー「健康食品」ウソ・ホント (仮題)

講師：群馬大学名誉教授 高橋久仁子先生

→近々ご案内

2022年

2023年

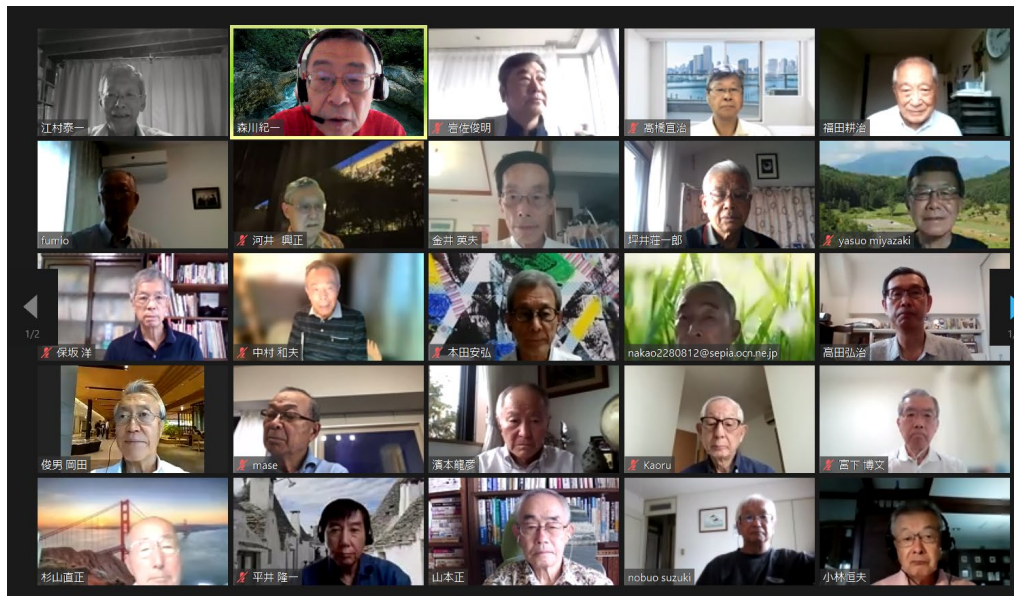
2024年

3/22 心肺蘇生とAEDの使用方法実演

日本医学協会副会長

富本 靖先生

セミナー風景



Zoomセミナーの参加者画面



リアルセミナー風景（2024年笑いヨガ）



セミナー終了後講師を囲んでの懇親会

「DF流健康長寿の知恵」出版

- 東京都健康長寿医療センターの「健康長寿新ガイドライン」をベースにセミナー、会員の健康調査、会員の諸活動経験意見交換会でのご意見を織込んだ、**われわれ研究会の活動の集大成**
- 健康長寿のためのヒントを提供**
- 発行時期 2022年9月
- アマゾンにて販売（1,760円税込み）



皆様の健康医療研究会及び
各種イベントへの参加を
お待ちしております

連絡先：
dfkenkohiryo@directforce.org

ご清聴ありがとうございました



撮影地:大蔵高丸(1781m) 江村泰一撮影