

出前講座報告書

実施日時	2023年6月24日 9:30～11:30	主催者名	津軽保健 黒石支部
講師名	大川誠也 中西茉季	会場名	浅瀬石公民館
テーマ	免疫アップについて、健康体操		
参加人数	16人	報告者	大川誠也 中西茉季

【講座内容】

○免疫力を向上させるためにすべきことを紹介

①体温を上げる、②栄養を摂る、③ストレスを溜めない

体温を上げるについては、運動、入浴方法、ツボについて紹介

栄養については良質なたんぱく質、しょうがなど体を温める食品、抗酸化作用のある食品を紹介

ストレスについては、密接にかかわる腸の健康と併せて説明を行った。

その後、中西さんによる免疫力アップを目的とした運動を紹介、また頭の体操も出来る運動を行った。

最後に巷に流れる健康に関するうわさを紹介し、正・誤を説明した。

【質問内容】

○コロナに関するうわさを入れたことで、コロナに関する質問が数点あった。

そのほか、なかなか体温が上がらない体質に対するアドバイスを求めるなどあった。

<気づいたことや今後の教訓など> 大川誠也

運動について、頭の体操も一緒にやったのが実際にやってみて面白かった。

今回は健康に関するうわさについて、正答数が多い方に賞品を提供するなどしたのも初めての試みであった。

今回は浅瀬石地区に班を作ってもらうことも目標に行い、目下複数名で班を作ることを検討してもらっている。できた際は、健康教室のタイミングで参加してもらい黒石薬局のファンとなってもらう予定。

