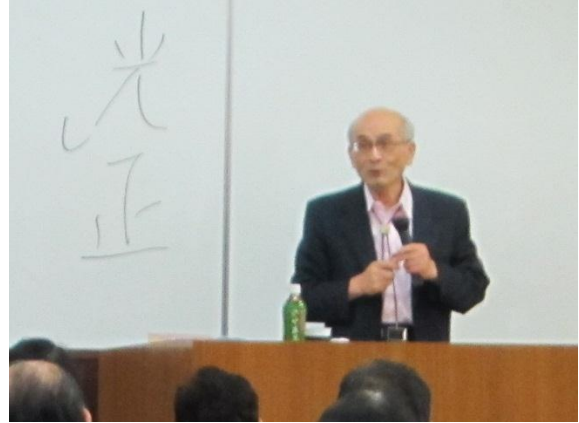


笑って楽しい血圧の勉強会

- 開催日 : 平成26年7月13日(日)
- 会場 : 埼玉県県民活動総合センター セミナーホール2
- 講師 : 医療生協さいたま おおみや診療所 医師 松本 光正 氏



ユーモアあふれる講義で和やかな雰囲気



原因と結果について詳しく解説する松本先生



豊富な知識と愉快なお話に引き込まれる



プラス思考(笑い)の考え方に聞き入る皆さん

・・・内容・・・

講座では、①「笑い」、②「歳」、③「今が最良」、④「知らぬが仏」、⑤「科学的」の5つをキーワードに、血圧について分かりやすく解説していただきました。ユーモアあふれる松本先生のお話はとても楽しく、笑いの絶えない講座となりました。

①「笑い」は、プラス思考につながり、リラックス効果があります。②「歳」を受け入れることが大切で、加齢現象により身体に生じる様々な変化は「症」(病気)ではないこと。③「今が最良」とは、原因があって結果があり、結果が悪いのではなく、原因が悪いことを知り、自然治癒力を信じるのが大切など貴重な講話をいただきました。

また、食べ物は、科学的根拠に基づく食品はなく、良く噛んで食べるのが重要、運動は、とにかく動くことに心掛けるなど示唆に富んだお話をいただきました。

