

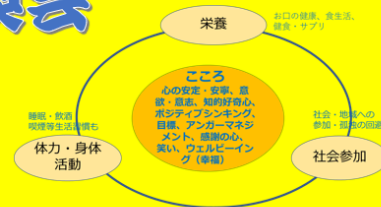
健康医療研究会

意見交換会



開催日時：9月30日（木）
15時～16時半

内 容：**こころ**
(全体システムを支えるもの)



2021年09月09日

DF 会員の皆様

健康医療研究会

代表世話人 江村 泰一

いつも大変お世話になっております。

日頃、健康医療研究会の活動に関しましては種々ご協力・ご支援を賜り厚く御礼申し上げます。

さて当研究会では、「**あなたの健康常識間違っているかも—DF 流健康長寿の知恵**」(仮題)と称して、「健康長寿」に関して、**DF 会員の实状に即した情報**をまとめ提供しようとの作業を行っており、ある程度纏まった段階で**皆様のご意見をお伺い**して、よりブラッシュアップしたものにしていくべく皆様との**意見交換会**を行っていくこととしており、これまでに下記の通り実施してきました。

- 4月20日 総論
- 5月26日 各論1 食生活・お口の健康
- 7月07日 各論2 体力・身体活動(フレイル等含む)
- 7月21日 各論3 社会参加・地域参加
- 8月31日 各論4 健康長寿障害要因 生活習慣病,認知症,家庭内事故

今回の意見交換会 各論5回目

9月30日(木) ころ(全体システムを支えるもの)

これまでわれわれは「DF 流健康長寿の知恵」の基本コンセプトとして、「**栄養**」「**体力・身体活動**」「**社会参加**」の「**3本の矢**」が組み合わせられることが重要、ということをご説明し、また健康長寿を阻害する大きな要因としての生活習慣病、認知症、家庭内事故を防止するためにも、この「3本の矢」が必要であること、健康長寿はこれらの諸要素を組み合わせた「**トータルシステム**」であることを説明してきました。今回はこの「**トータルシステム**」を**根底から支えるものとしての「ころ」**をテーマとして、諸情報を提供させていただいた上で、皆様のお考え、疑問点等につき意見交換させていただきますと考えています。

一口に「ころ」と言っても、その意味する範囲は極めて広く、曖昧なイメージで捉えられかねないかもしれませんが、今回はまずご自身の性格を分析して頂いた上で、様々なころの在り方、「**しなやかな脳を作るには**」「**好奇心**」「**感性**」「**目標**」「**笑顔(笑い)**」「**老年的超越**」等のキーワードにふれ、また DF 会員の幸福感等にも触れていきたいと考えています。

また本件は「DF 会員の实状に即した」との観点に重点を置いていることから、**この機会に「参加者の皆様(ご家族、ご近親者も含め)の実体験、このテーマに関して実践していること」**についてお話を聞かせて頂き、**一緒に考えていけば、より有意義な機会にすることができるのではないか**、と考えておりますので、**下記参加申込フォーム**にご記入頂ければ幸いです。

またこの分野に関する事で事前にお知りになりたいことがあれば、席上で極力回答したいと思いますので、同様に参加フォーマットに併せてご記入をお願いします。

大勢の皆さんのご参加をお待ちしております。



開催要領

開催日時: 9月30日(木) 15時~16時半

方 式: ZOOM

内 容: ころ

資料説明: 健康医療研究会 高田弘治

休 憩: 5分

意見交換: 40分

資 料: Zoom Invitation と前日に送付

参加費用: 無料

9月30日意見交換会参加申込みフォーム

