

一般社団法人 日本統合医療学会の部会〈統合医療 女性の会〉
日本歯科東洋医学会・併催

一般公開セミナー

日時：2016年6月4日(土) / 13:30～16:00

受付開始＝13:00 / 開演＝13:30

場所：日本赤十字看護大学 210教室

※アクセスの詳細は裏面をご覧ください。

参加費：3,000円

※お支払い、参加申し込みにつきましては裏面をご覧ください。

「エイジレスで美しい身体」は 筋肉で決まる

人生の充実度は筋肉で決まる

講師 小山 悠子 (医療法人社団明悠会サンデンタルクリニック理事長)

50歳前後で突如全身を襲った激痛。洋服を着るのも起き上がるのも困難になり、私の生活は一変。原因は、長時間緊張した姿勢を強いられる歯科医師という職業と、加齢からくる筋肉量の低下でした。「50代で寝たきり老人なんて、イヤ!」と一念発起して始めたバレエレッスンのおかげで見事に身体は回復し、「元気も、健康も、筋肉で決まる」と痛感、一流モデルが筋トレをする理由がよくわかりました。「美しさにも、筋肉が必要なのです!」今回のセミナーでは自分自身の経験をもとに「エイジレスな身体」に不可欠な筋肉について語ります。

小山 悠子 (こやま・ゆうこ)

1977年、日本大学歯学部卒業、医学博士。医療法人社団明悠会サンデンタルクリニック理事長、日本統合医療学会指導医・代表代議員、日本歯科東洋医学会常任理事・専門医、日本催眠学会理事、バイディジタルO-リングテスト協会認定歯科医師。「痛くない」「怖くない」をモットーに東洋医学的療法を取り入れた歯科治療と、女性ならではの細やかな心配りが、患者さんに喜ばれている。政財界、芸能界など各界の著名人も通院する。

毎日のチリツモ運動法でエイジレスな身体を手に入れる

講師 右田 尚子 (株式会社つくばウェルネスリサーチ所属、管理栄養士)

「疲れやすくなった」「最近、よくつまずく」「膝や腰が痛む」といった変化は、どれも筋肉が落ちているサイン。30代以降、年に1%ずつ減り続けていく筋肉は、食事やウォーキングだけでは維持できません。今回は、筑波大学の最新の研究成果をもとに考案された「チリツモ運動法」で、皆様に加齢に負けないしなやかな筋肉とエイジレスな身体を手に入れていただく秘訣をご紹介します。

右田 尚子 (みぎた・たかこ)

管理栄養士、健康運動実践指導者、産業カウンセラー。東京家政大学大学院家政学研究科修士課程卒業後、食品メーカーで商品企画や、企業における生活習慣改善指導(特定保健指導)に従事。現在は、「日本全国を元気にする」というミッションを掲げて設置された筑波大学発ベンチャー(株)つくばウェルネスリサーチに所属し、運動指導者の支援や栄養セミナーにたずさわる。

〈統合医療 女性の会〉とは

「人を本当にしあわせにする医療」を目指して2000年に、人気アニメ「鉄腕アトム」の「お茶の水博士」のモデルとして知られる東京大学名誉教授・瀧美和氏により設立された日本統合医療学会(2008年に一般社団法人化)を母体とする団体です。2013年の設立以来、医師、歯科医師、看護師など、医療の専門家が中心となって女性のための健康情報や、育児に役立つ情報を定期的に発信しています。入会の案内につきましては裏面をご覧ください。

〈日本歯科東洋医学会〉とは

「全身の状態が口腔に投影される」という東洋伝統医学の教えを礎に、現代歯科医学の診査・診断法とは少し目線を変え、鍼灸・漢方・氣功・食養生をはじめとする東洋伝統医学療法を日常歯科臨床の一助となり得ると確信している歯科臨床家集団です。

