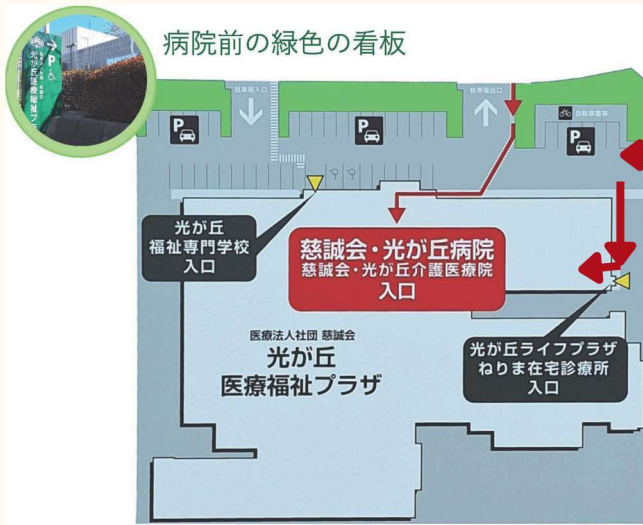
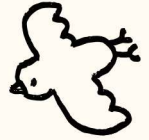


いつ？どこで？どのような？



ホワイエ入口

第3回目

2026年5月16日（土）時間：13:30～15:00

第4回目

2026年5月30日（土）時間：13:30～15:00

場所：慈誠会・光が丘病院 ホワイエ

住所：練馬区光が丘2-11-1

定員：先着20名

第3回 防衛体力



リハビリ科 今井

「体力」は大きく、「行動体力」と「防衛体力」という考え方に分けられます。一般的な体力の考え方は「行動体力」で、生活上の疲れやすさ・疲れにくさで表されます。もう一方の防衛体力は、「免疫」「ホルモン」「自律神経」の活動を表し、身体の内側に潜む健康状態を示すものになります。

これらの活動のバランスが乱れていること、つまり「防衛体力」が低下した状態は不健康な状態と受け取ることができます。

この講義では、「防衛体力」の一つの指標である「自律神経」の活動を整える方法を紹介します。自律神経のバランスを整えて、防衛体力を高めて健康的に日々過ごしていきましょう。

第4回 健康レシピシリーズ ～手軽に減塩～



栄養科 内田清子

米を主食とする日本人の食生活では、塩味の利いたおかずが好まれる傾向にあります。こうした食習慣で塩分を摂りすぎると高血圧や心臓病のリスクが高まることが知られています。好きなものを食べるのは生きる楽しみのひとつ。塩分の多い食べ物を一度に全部やめようとすればストレスを招きかねません。いきなりゼロを目指すのではなく、塩分摂取量を少しずつ減らしていくのがおすすめです。無理なく続けられる食事の工夫をとりいれて健やかな食生活を始めましょう。※塩分に関するクイズを開催。食品試供品プレゼント♪



簡単な運動を行う日もありますから、動きやすい服装でお越しください
飲み物をご持参ください