

# 生活習慣病予防を学ぶ

釧路あすなるクラブ

## 中高年の健康管理で講演

中小企業経営者の異業種交流を推進している「釧路あすなるクラブ」(齋藤政行会長)は14日、11月例会を釧路キャッスルホテルで開催した。中高年の健康管理

と保護司の現況について講演を行い、生活習慣病予防などに理解を深めた。

この日の例会は2部構成で行い、35人が参加。たかはし薬局の宮前彰彦さんが「最新医療による中高年の健康管理」、釧路保護観察所の田中康敬所長が「保護司の現況」と題してそれぞれ講演した。

宮前さんは生活習慣病を引き起こす肥満の防止について「早食いは肥満の原因。昼食は丼物ではなく、定食にし、野菜から食べるとたんぱく質の入りがゆつくりとなる」とアドバイス。さらに「和食を中心にしてファストフードはスローに食べてほしい」と呼び掛け、生活習慣病を防ぐための食生活改善を訴えた。

(戸田英吾)



11月例会では、中高年の健康管理と保護司の現況について理解を深めた