

もりのカフェ 特別講演会

第14回
7月13日(土)
13:30~15:30

免疫の大切さとその検査法

健康管理のために定期的に健康診断を受けていますか？検査では“異常なし”と言われたものの、何らかの症状があるという方もいるのではないのでしょうか。“異常なし”という言葉、あるいは、基準値内に数値が収まっているということに安心していると、病気を見逃してしまうことがあります。

まずは、“代謝”“免疫”といった基本的な概念を理解した上で、データの数値の見方を学びましょう。免疫の状態を知ることによって、ガンやアレルギー発症の恐れを未然にすることも可能です。

更に、健康状態の変化をみるのに、自宅でも簡単にできる検査法をご紹介します。役立つ知識を身に付けて、ご自分やご家族の健康維持に役立ててください。

講師：医師 野口 勇人（ときわの杜 産業医）



野口基礎医療クリニック 院長

研修医時代にオーストラリアの薬物リハビリテーション施設へ留学。そこで薬物の真の有害性を目の当たりにするとともに、病の真の原因や免疫、栄養の大切さを学ぶ。帰国後、内科医として総合医療に従事する傍ら、予防医学やセルフケアに関する講演を行っている。主に食事・運動・睡眠・バランスの大切さを伝えることにより、心身ともに健やかな人づくりに貢献している。

会場

ときわの杜 地域交流ホール

費用

500円（スムージー付き）

定員

60名

■要ご予約■

電話、メールまたはときわの杜受付にてご予約ください。

電話 043-485-3711

メール info@daisen.or.jp

内容

■講座

- ・代謝とは？
- ・免疫とは？
- ・自宅でできる健康状態の簡単な検査法

今後のカフェ開催日

第15回 9月14日(土)