

# 宮崎県医師会県民健康セミナー

テーマ **健康寿命、日本一を目指そう!**

日時 令和7年2月16日(日) 10:00~12:40

会場 宮崎県医師会館2階研修室とZoomを使用したハイブリッド開催

**参加無料**

どなたでも参加できます

現地定員 140名

Web定員 500名

特別講演Ⅰ 10:05~11:05

【入浴・温泉と健康増進】

鹿児島大学大学院 医歯学総合研究科 リハビリテーション医学 教授  
下堂 恵 先生

入浴は清潔を保つだけでなく、心身のリラックスなど様々な効果が期待できます。湯船に浸かると体が温まり血行を促すほか、水圧や浮力、抵抗が働きます。さらに温泉では成分による化学的な作用が加わります。ただし、入浴中の死亡事故を防ぐため、温度や時間、転倒防止、水分補給などに注意し、安全に楽しむことが大切です。

特別講演Ⅱ 11:05~11:50

【心身の健康に欠かせない睡眠～良質な睡眠と健康、そして温泉の関係性とは～】

宮崎大学医学部 臨床神経科学講座 精神医学分野 教授  
平野 羊嗣 先生

我々の生涯の3分の1の時間を睡眠が占めます。なぜそんなに眠る必要があるのでしょうか？我々は睡眠中に心身のメンテナンスをしています。つまり、睡眠の質が下がると容易に心身に不調をきたします。本講演では、睡眠と心身の健康の関係、そして温泉を含めた睡眠の質を上げるための工夫について考えてみたいと思います。

(休憩 11:50~11:55)

特別講演Ⅲ 11:55~12:40

【運動・スポーツについて(簡単エクササイズでリフレッシュ!)]

ルネサンス Group Blast CTG 教育トレーナー  
池田 抄祐里 様

運動を行う事でのメリット(筋肉への刺激の他、血流を上げ、臓器や脳の活動にも影響する)や、健康や楽しみのために身体を動かすことで健康維持・増進につながることなど、運動の必要性を分かっているけど習慣化できない・・・そんな皆さんのお悩みを解消する簡単エクササイズをご紹介します。楽しみながら、心身ともにリフレッシュしましょう!

～お申込み方法～ ※申込締切2/12(水)必着

いずれかの方法でお申し込みください。

会場での参加の場合も聴講券の発送はしませんので当日直接お越しください。

1) 右記の二次元コードからお申し込みください。

2) 下記をご記入のうえ、下記住所宛にハガキまたはFAXにてお申し込みください。

- ①本セミナー名、②参加者全員の氏名と代表者の電話番号、③現地参加とWeb参加の別、④視聴用URLの送付先メールアドレス(Web参加の場合のみ)



〒880-0023 宮崎市和知川原1丁目101番地 宮崎県医師会館

宮崎県医師会 学術広報課

FAX:0985-27-6550

TEL:0985-22-5118