

日程	10月21日13:00～14:30
学科名	健康栄養学科
講師名	森本 恵子 先生
タイトル	生き生き元気な血管の育て方
講座 内容	健康長寿は少子高齢化社会に生きる全ての方の願いだと思います。健康長寿のためには日本人の死因のツートップであるがんと脳心血管疾患の予防が欠かせません。大丈夫と思っていた血管がある日突然つまって脳梗塞や心筋梗塞の発作に見舞われた方が周りにいらっしゃいませんか。動脈硬化は早い方では20歳代頃からすでにスタートしています。その後、何十年とかけて進行しますが、症状がない事が多く、気付いた時には取り返しのつかない事態になっていたとは稀な話ではありません。その前に、血管がグレ出してはいないか定期的に様子を見ながら、末永く健康に育てていく必要があります。血管の育て方を考えていきましょう。