

## 首都圏4支部で“健康セミナー”を開催！

11月10日（土）午後3時より東京センターにて『知って得する「生活習慣病」の予防策・・・人生百年時代をいきいきと』のテーマでセミナーを開催（東京、神奈川、千葉、埼玉4支部合同）しました。

セミナーでは昭和52年工学部大学院卒業の校友、藤居靖久氏によりご講演頂きました。藤居氏は外資系製薬会社勤務を経て千葉大学医学部附属病院にて特任教授に就任され、最先端医薬分野のモニタリング事業で活躍されています。

生活習慣病の中でも関心の高い、「糖尿病」「高脂血症」「高血圧」について、発症の要因とそれによる疾病と障害、その予防等をスライド97ページで説明された。

豊富な知見と経験を踏まえての講演を通じて、首都圏校友約30名の参加者は生活習慣病の予防や日頃の健康管理について多くを学ぶことが出来ました。

講演後は質疑応答の時間を持つことも出来、糖尿病や心臓病等に悩む校友に対して丁寧な助言を頂き、好評のうちにセミナーを終えました。

年一回の定期健診の励行、バランスの良い食事、適度な運動、塩分控えめ・・・等の取り組みを通じて、健康長寿のための生活習慣の大切さを改めて認識する貴重な機会となりました。

以 上