

第1回東御市健康づくり推進員会だより

令和7年4月24日、東御市健康づくり推進員会発足式を開催しました。東御市健康づくり宣言にあります「自らの健康は自らつくる」意識の醸成と、自分自身、家族そして地域のために学び、実践し、健康づくりの推進役として活動していきます。



令和7年度健康づくり講演会

5月29日(木)13時～
福祉センター3階講堂

「若さを保つために必要なことは？」と題し、信州上田みらい塾・代表理事/大阪大学免疫学フロンティア研究センター招へい教授/大阪大学名誉教授 宮坂 昌之先生にご講演いただきました。

健康寿命を伸ばすには、免疫力と認知症対策が重要！
最も有効な対策は **「運動習慣をつけること」**

若さを保つためには
”貯筋”が大事



運動は、免疫力を良い
状態に保つとともに、
認知症の発症リスク
を下げる

脳の老廃物排出機構を活性化させる
脳洗い（ブレインウォッシング）体操



体操や、講演の内容については下のQRコードから
動画をご覧ください。

サプリメントや個々の食べ物をピンポイントで
食べることで免疫力が高まるものではありません。
様々な食べ物をバランスよく食べること、
こまめに運動することが大事です！！



Youtube東御市チャンネル