

今、問われる健康長寿の常識と免疫力

平成25年

10/6

日曜日

開場/12:00 開会/13:30 閉会/16:30

かでの2・7

札幌市中央区北2条西7丁目
TEL 011-204-5100

開会挨拶

岩崎 輝明氏

日本総合医学会 理事長

司会

池上 公介氏

池上学園 理事長

あの奥村先生がサッポロに来る
「NHKクローズアップ現代」出演
新聞・週刊誌でも話題

第1部 講演

座長

吉木 敬氏

日本総合医学会 北海道総支部長
北海道大学医学部 名誉教授

講師 奥村 康氏

順天堂大学医学部 名誉教授
アトピー疾患研究 センター長
医学博士

医者だから言える 健康常識はウソだらけ
どんな生活を？ したらいいのだろうか

**まじめは寿命を縮める、
不良長寿のすすめ**

腸の免疫を上げると健康になる 脳も10歳若返る



○数々の医学賞を総なめにし、サプレッサー T 細胞の発見者でもある世界的権威が教える健康長寿になるたった一つの方法！

○がんや生活習慣病を撃退する免疫細胞の70%は腸にある！

○ストレスをためない生活で NK 細胞を活性化

○ゲラゲラ笑うことでもっと NK 活性が上がる

○コレステロールが高いほうが長生きできる

○最低血圧が100～110mmHg 以上は気をつけて

○花粉症・アトピー・アレルギー・インフルエンザ・リウマチに悩んでいますが、免疫との関係は

第2部 みんなの健康談話室

コーディネーター

村松 弘康氏

北海道活性化センターTactics
代表理事 弁護士

誰にも聞けない健康の悩みを話し合おう

○こどもの食事はこれでいいの

○健康になる食事はどうしたらいい

○免疫系の疾患に悩んでいます

○若く、いたいし、見られたい

○キレイでいたい

○まだまだやれる自信をもちたい

○不老(若さ)か長寿(長生き)か

○健康で幸せ、そして長寿でいるために

パネリスト

沢田 守氏

北海道柔道整復師会 名誉会長
光生整骨院 院長

星澤 幸子氏

星澤幸子クッキングスタジオ
クッキングキャスター

坂井美恵子氏

北ガスクッキングスクール 統括主任講師
管理栄養士

吉木 敬氏

北海道大学医学部 名誉教授
医学博士

奥村 康氏

順天堂大学医学部 名誉教授
アトピー疾患研究 センター長

村松 弘康氏



沢田 守氏



星澤 幸子氏



坂井美恵子氏



吉木 敬氏

開会挨拶

伊藤 一輔氏

国立病院機構函館病院 院長
日本笑い学会 北海道支部長

大会終了後、講師を囲んでご参加の皆様との懇親会を開催しますので、是非ご来席ください

時間/17:00～18:30 会費/4,000円(振込み) ※詳しくはウラ面をご覧ください。

会場/ホテル札幌ガーデンパレス 4階 平安

札幌市中央区北1条西6丁目(道庁南側) 電話/011-261-5311

入場券: 1,500円(税込)

お申込はウラ面をご覧ください