

三島商工会議所

入場無料
定員100人

記念講演会

ストレスに負けない 元気な脳をつくる！

日時 平成23年3月29日(火) 15:00~16:30
会場 三島商工会議所 1階 TMOホール

講師

浜松医科大学
名誉教授

高田明和氏

- ◆1935年 現在の静岡県静岡市清水区に生まれる
- ◆1966年 慶応大学医学部大学院修了、医学博士
ニューヨーク州立ロスエル・パーク記念研究所留学
- ◆1972年 ニューヨーク州立大学助教
- ◆1975年 浜松医科大学教授
- ◆2000年 アジアパンフィック血栓止血学会会長
(~04年、04年~名誉理事長)
第15回国際線溶学会会長
「砂糖を科学する会」代表
(財)食肉消費センター委員会幹事
- ◆2001年 浜松医科大学教授退官、名誉教授
(株)精糖工業会顧問
- ◆2003年 昭和女子大学客員教授
- ◆2010年 NPO法人日本健康事業促進協会 顧問/うつ対策フォーラム代表



「元気な脳をつくる」には、「甘い物を食べ、お肉も食べ、歩く(運動する)、出かける、人と会う、色々なものに興味を持つ」ようにする事だと講演されました。

当協会主催の定例健康セミナーでも、メンタル・トレーナーでもある橋本理事長が常々言っていますが、ストレス軽減の一番の方法は「頑張り(カタクナになり)過ぎない事」「ネガティブな意識を忘れる事」、そして脳を活かすのは「偏らない食事と適度な運動」につきます訳です。

様々な分野の団体の理事や顧問をし、月に何回も全国各地で講演をこなし、年に何冊も書籍を出されるDr. 高田のバイタリティ。さらに今年5月からは、当協会の新しい部門展開としての「うつメール相談」のカウンセリングも担当して頂きます。

そのエネルギー値の高さと博識……「ストレスに負けない元気な脳」を実践しているのは、まずはご本欄である証拠ですね。

