令和六年度 無料基礎講座　受講報告

令和7年1月17日(金)13:00～15:00

レイカディア大学同窓会会員を対象として、レイカディア大学の「基礎講座」を無料で聴講するという企画が本年度も同窓会本部総務研修部の主催で開催されました。草津校は25名の募集で甲賀・湖南支部からは中瀬恵子、村上多津美の2名が参加しました。

「東洋医学の養生の智慧～ツボで生き生きライフ～」と題して明治国際医療大学名誉学長であられる矢野 忠 先生の講演を聴講

＊現在日本の伝統医学業界では、古典医学書に基づく薬物療法・**漢方医学**と、経穴などを鍼や灸で刺激する物理療法・**鍼灸医学**、両者を合わせて**東洋医学**と呼んでいる

真剣に聴講する中瀬氏
（手前は現役のレイ大生）

＊超高齢化社会の到来で、人生100年時代を迎えようとしている。医療の進歩と豊かな食生活の結果である。問題は寿命と健康寿命の差である。平均寿命の伸びに比べ、健康寿命の伸びは低く、介護を必要とする期間が長くなっている。核家族化に伴い介護をする人が少ないという社会問題ともなっている。

東洋医学の智慧

薬食同源＝食は「上薬」天然の薬。魚や良質なタンパク質が含まれる食品をとる。

養神＝自己治癒力・免疫力を高める。他者との交流を楽しむ・適度な運動や作業。

健康長寿のツボ

優しく穏やか、他人に対する配慮やいたわりを重んじる。
明るく無邪気で、何事にも興味をいだく。

あとがき：最近お腹の脂肪が気になる。原因は筋肉量の減少らしい。筋肉は脂肪を消費して活動する組織だが、その筋肉量が20歳頃の半分程度に減っているのが原因らしい。スクワット5分を1日3セット毎日続ければお腹もへこむとのこと。希望が出て来ました。（記：村上多津美）