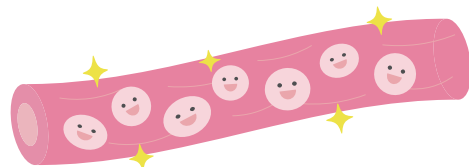


人生100年時代を生き抜く 動脈硬化対策



～血管から始まる老いの予防法を考えよう!～



心筋梗塞や脳卒中など、あらゆる病気につながるのが「動脈硬化」です。その要因は、老いもありますが、食事や生活習慣も大きくかかわっています。喫煙は、動脈硬化を招きやすいものの一つです。

予防法として、魚や野菜、オリーブオイルを多く摂取する「地中海食」などが有効です。特に、岩手県の方々は塩分摂取量が多いため、食生活の見直しは大切です。心臓病が専門の岩手医大教授が家庭で役立つ予防法を紹介し、ポイントをやさしく説明します。

講師

いとう ともりの
伊藤 智範 先生

岩手医科大学教授
(医学教育学講座 地域医療学分野 / 内科学講座 循環器内科分野)

【略歴】

岩手医大卒。国立循環器病研究センター、同大循環器医療センターCCU室長などを経て2016年1月から現職。岩手県医師会常任理事。

日時 **11/5日**
2023年
午後2時～3時30分
(開場は午後1時30分)

会場
アートホテル盛岡
「鳳凰の間Ⅱ」
盛岡市大通3-3-18 ☎019-625-2131

【定員】100人 入場無料・事前申込

【司会】江口アミ(テレビ岩手アナウンサー)

◆主催:岩手県医師会/岩手読売会/テレビ岩手/読売新聞盛岡支局 ◆後援:岩手県/盛岡市/エフエム岩手

いわて健康塾申込書

ご住所 〒

希望人数

人

氏名

電話番号

岩手読売会

入場整理券をお届けします。電話またはFAX、はがき、QRコードでお申し込み下さい。
電話の受付は、平日 午前10時～午後4時。

電話 019-623-2215 FAX 019-625-7198
〒020-0015 盛岡市本町通2-3-2 読売盛岡ビル3階

申込コード

