

2017  
市民サロン  
第2講

# 新たな視点で再発見！ — 手軽にできる健康管理 —

◎市民サロン…鶴岡高専と地域内研究機関等の研究者・技術者を講師に、各専門分野の最新情報をわかりやすく提供する市民講座です。どなた様もお気軽にご参加ください。

- ◆日時 9月28日(木) 18:30～20:00
- ◆会場 庄内産業振興センター 第2研修室(鶴岡駅前マリカ東館3階)
- ◆受講料 無料
- ◆申込締切 9月25日(月) チラシ裏面の申込書に必要事項をご記入のうえ FAX 又は TEL にてお申込みください。

## … 講話 1 (18:30～19:15) …

### 『食習慣と疾病予防 ～昭和の調査研究から～』

講師:庄内総合支庁保健福祉環境部 医療監(兼)  
庄内保健所長 石川 仁 氏

疾病予防に関連する食習慣についての調査・研究は、動物実験はもとよりヒトの遺伝子の違いを加味した分子レベルのものまで多種多様な情報を入手できる時代となりました。しかしそうした最新の専門的技術を用いたものでなくても、過去の実地疫学調査から疾病予防に関する食習慣について学べるものがあるのではないのでしょうか。今回は昭和10年頃から約35年以上にわたり、日本全国

990ヶ所以上の町や村を実地調査された東北大学名誉教授・近藤博士の「長寿者の多い村と少ない村との比較研究」をひもとき、現代に生きる我々に有益な食習慣を再考してみたいと思います。



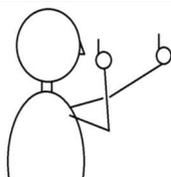
## … 講話 2 (19:15～20:00) …

### 『現代社会に必要なプチトレーニング ～日々酷使されている「目」のメンテナンス～』

講師:鶴岡工業高等専門学校 創造工学科  
基盤教育グループ 教授 本間 浩二 氏

スマートフォンやパソコンなど情報処理端末の発達は、我々の生活に便利さと効率性を提供してくれます。しかし、その一方で VDT 症候群やブルーライト症候群等、様々な健康問題も浮き彫りにされています。電子機器の液晶ディスプレイを凝視し続けることは、目周辺の筋肉の動きが制限されてしまうため、目の機能低下につながる恐れもあります。本講話では、普段酷使されている目周辺のトレーニング方法をご紹介します。

#### 目周辺のトレーニング方法



#### トレーニング 1・2の2ndバージョン ～ドライアイと血行不良への対応～



#### ◆お問合せ

鶴岡高専技術振興会 ((公財)庄内地域産業振興センター内)  
鶴岡市末広町3-1 (鶴岡駅前マリカ東館3階)  
TEL:0235-23-2200 FAX:0235-23-3615  
URL: <http://www.shonai-sansin.or.jp/TKGS/index.html>

#### ◆会場

