

# 心臓病もガンも認知症も予防できる、運動と食事の講演会

第10回

# ハートの日

日時 平成30年8月10日(金) in NAGOYA

10:30→16:50(開場時間 10:15)

場所 名古屋国際会議場 レセプションホール

[交通] 地下鉄名城線「西高蔵」歩6分 / 地下鉄名港線「日比野」歩5分

**参加無料** どなたでもご参加下さい!

プログラム 第1部(10:30→12:30) / 会場: 名古屋国際会議場 4号館3階

テーマ:「健康のためのセルフチェック」



## ① 健康チェック

身長・体重測定、握力測定、血圧測定、血管年齢測定、下腿周径測定、立ち上がりテスト

## ② 医師による健康相談

健康チェックの結果をもとに医師がアドバイスします。

時間枠により人数に限りがありますので  
当日整理券を配布いたします。

ハート栄養教室 講師: 名古屋ハートセンター 管理栄養士

10:30~10:50 「減塩の工夫 一食塩の摂り過ぎは高血圧のもと」

11:00~11:20 「栄養の摂り方 一効率よく筋肉をつけよう」

11:30~11:50 「油・脂・あぶらの話 一脂質異常症は動脈硬化の始まり」

12:00~12:20 「アルコールの摂り方 一上手にお酒をたしなみましょう」



ハート健康講座 講師: 名古屋ハートセンター 理学療法士

筋肉の衰えを防ごう「今日からできる筋力チェック」

①11:00~ ②11:30~ ③12:00~

プログラム 第2部 / 会場: レセプションホール

12:00 } ① 中国武術の演舞 ② 命の筋トレ解説 米澤 卓郎先生  
日中武道研究会 増え続けるガン、心筋梗塞、糖尿病は筋トレでも予防が  
12:45 } できるのです。運動が苦手な方でも毎日続けることができる  
筋肉トレーニングで健康的な日々を過ごしましょう。

13:00 } 1 「くう・ねる・あそぶ」は、オトナの基本  
13:30 } ハート 名古屋ハートセンター 循環器内科 画像診断部長  
講演会 江原 真理子先生



江原 真理子先生

13:30 } 2 「命の食事」~大切な人を守るための食事と生活~  
15:00 } ハート 講演 ナグモクリニック 総院長 南雲 吉則先生  
講演会

健康トーク 健康を守るための運動と食事



外山 淳治先生

15:15 } 3 ハート 南雲 吉則先生  
16:00 } 座談会 名古屋ハートセンター 総長 外山 淳治先生 名古屋ハートセンター 院長 大川 育秀先生  
NPO法人テッペル・チェ理事長 加藤 千恵子様



大川 育秀先生

10:30~15:15

書籍 & ゴボウ茶の展示

①12:00~12:45  
②16:00~16:50

南雲先生の  
サイン&握手会  
を実施します

特別講演 演者

南雲 吉則先生

ナグモクリニック総院長、医学博士、乳腺専門医。  
慈恵医大卒業、女子大形成外科、  
癌研病院外科、慈恵医大外科を経て、  
東京、大阪、名古屋、福岡、札幌にてナグモクリニックを開業。  
「女性の大切なバストの美容と健康と機能を守る」を  
モットーに全国で乳がん手術、乳房再建手術を行うと共に、  
がんから命を救う食事と生活術「命の食事」を主宰。

同時開催 健康ブース講座

10:30~11:30 / 会場: 名古屋国際会議場 1号館4階&ロワイエ

① 筋トレ講座  
『酸素とミトコンドリア!  
免疫力を高める筋トレ』

Vos-Japan  
有限公司サテーター・サテーター  
フィットネス・システムズ  
代表取締役社長  
米澤 卓郎先生



② 栄養講座  
『食べて健康に!  
食物繊維UP生活のススメ』

ナグモクリニック東京院  
栄養外来担当 管理栄養士  
長井 佳代先生



主催: ハートの日 in NAGOYA 実行委員会 共催: 中日新聞 後援: 日本心臓財団 / 愛知県内科医会

〈お問い合わせ〉ハートの日 in NAGOYA 実行委員会 (担当: 川合・中山) TEL: 052-719-0810