



「くらしと健康」セミナー開催のご案内
「心とからだに効く栄養のおはなし
-鉄・たんぱく・ビタミンを中心に-
講師：橋本医院 橋本進一先生

ようやく朝晩過ごしやすくなってきました。お元気にお過ごしのことと思います。さて今回のセミナーは、久々の院外講師をお招きしてのセミナーです。

私たちをとりまく食環境はますます充実し、普段の食事で十分な栄養がとれている、ともすれば栄養過多になると考えている方が多いように思います。

その一方、病気ではないのに不調がつづく、あるいは薬の効果が乏しい患者さんがクリニックを受診されます。

橋本先生は西洋医学にも東洋医学にも精通してこられた医師ですが、体調不良の人や精神的に不安定な人の多くに様々な栄養素の不足があることに気づかれ、栄養学の勉強もしてこられました。栄養素を補充するだけで、薬の減薬や中止ができた患者さん。認知症や老化によるフレイル(虚弱)が栄養素の補充で改善したことも経験され、栄養の重要性を身をもって実感されたそうです。

心とからだの健康を、栄養という観点から聞ける貴重なお話です。ぜひたくさんの方のご参加をお待ちしています。

★ 日時・・・令和元年 10 月 5 日 (土) 15:00~16:30

★ 会場・・・しもがも西尾クリニック 2F リハビリテーション室

住所：京都市左京区下鴨梁田町 19-4 電話：075-703-1114

★ プログラム

1. 心とからだに効く栄養のおはなし
2. おためし漢方

★ 血液検査結果があればぜひ持参ください！理解が深まります。