

私の不摂生

放
談
会

私の健康法

VS

～健康常識を疑ってみる～

西神ニュータウン研究会 第241回例会

進行役 大塚 映二（西神ニュータウン研究会 世話人）

7月例会では、神戸市看護大学の神谷訓康准教授から健康を維持するための様々な知見が紹介され、私たちにとって自らの健康習慣を考える絶好の機会となりました。

今回の例会では、これを踏まえ、みんなで健康を考えることにします。

参加者全員による意見交換会として、それぞれが実践している「私の健康法」自慢をしあい、あるいはわかっちゃいるけどやめられない「私の不摂生」を告白？しあい、自分が思っている健康常識について疑い、認識を深める機会としましょう。

○日 時 2024年9月20日（金） 18:00～19:50

○場 所 神戸市外国語大学サテライト セミナー室B（旧ユニテイ）
ユニバープラザ2階（地下鉄「学園都市」駅前）

○会 費 年会費 2,000円
当日のみ参加 300円
（年会費支払済の方は不要）

事前申込や予約は必要ありません。

会場へは1階玄関から入り、エレベーターで2階へ上がってください（階段は使えません）

サテライト事務局に、例会に関する問い合わせはしないようにお願いします。



西神中央、西神南、学園都市からなる西神ニュータウンを中心に、ニュータウンの過去、現在、将来について住民主体で意見交換する西神ニュータウン研究会では、例会を毎月開催しています。例会参加者には、「西神ニュータウン路上探検！おもしろマップ（1、2）」をさしあげます。

健康に良いとされている（言われている）ことは
果たして健康に役立っているのでしょうか？



- 健康のために「1日1万歩」を目標に歩く
- 運動は開始して20分たないと脂肪は燃えない
(運動は20分以上続けないとムダ)
- コレステロールを取り過ぎるので、卵は1日1個まで
- 休日の寝だめで平日の睡眠不足を取り戻す
- 間食は太るから絶対に摂らない
- 毎日朝のラジオ体操で体を目覚めさせる
- ウォーキングは速く歩かないと効果がない
- 運動して汗をかいた後のビールは格別だ
- 健康のため1日2リットルの水を飲む
- 筋トレは毎日やってこそ効果がある
- 筋トレの効果を上げるため、必ずプロテインを飲む
- 肉はカロリーが高いので食べない
- 1日8時間は睡眠を取る
- 熱中症予防のために経口補水液を買って飲む

