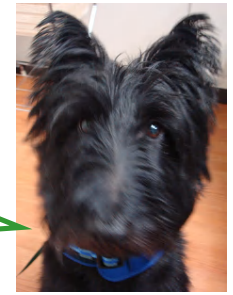


「未来の健康と医・食を考える会」

第24回講演会が終了しましたワン！

ご参加下さいました皆様ありがとうございました。



院長愛犬 ブッシュ
(スコティッシュテリア)

講演Ⅰ 「身近になった心臓リハビリテーション」



東北医科薬科大学医学部
リハビリテーション学
教授 いとう 伊藤 おさむ 修 先生

他のリハビリテーションと比べてみると、心臓リハビリテーションは、①運動療法、食事療法、患者教育と包括的な内容になっている。②家庭や社会へ復帰するという段階を越えて、二次予防やQOLと生命予後の改善といった段階に目標を設定し、場合によっては術前よりも基礎体力が上がることもあるという点が特徴となっています。

例えば、虚血性心疾患で代表的な治療は風船療法やステント留置などですが、これらの方法は狭窄を起こしている血管の一部にだけ働きかけるものです。従って、全身に働きかける運動療法を行い、動脈硬化の進行を防ぐことが術後の再発予防や生命予後に大きく影響します。

講演Ⅱ 「おいしい！食品の冷凍保存

～冷凍の科学を知れば食品はもっと便利で美味しくなる！～



宮城大学食産業学部
フードビジネス学科

准教授 きみづか のりひと
君塚 道史先生



冷凍食品のイメージは「美味しくない」「栄養が少ない」など、あまり良くないのですが、スーパーに並んでいるお刺身や惣菜も冷凍食品であり、非常に身近なもので、冷凍を抜きにして現在の食を語ることはできません。

①下ごしらえ、②冷凍やけを防ぐ、③解凍時のダメージを防ぐ、という3つのコツをふまえることで家庭でも上手に冷凍することができ、栄養価の高い旬の食材を、美味しさや栄養を損なうことなく保存することができます。

～講演の合間に杉山ゆみ先生の指導によるストレッチで全員リラックス～

「未来の健康と医・食を考える会」では、講演会を年2回開催しています。

次回は2018年 6月23日（土）を予定しております。