

ステップアップ研修会 最終報告



5年目を迎えた「ステップアップ研修会」、10月14日（金）に菅沼栄先生をお迎えし、今年度最終の講義が行われました。今回も中身の濃い内容で、参加の皆さんは、先生の話を一言も聞き洩らさないようにと熱心に聞き入り、メモを取っていました。

来年度も、「ステップアップ研修会（3回連続の講義）」を計画しています。ご意見、ご希望等がありましたら、お聞かせください。

以下、参加した方の感想です。

動脈硬化、認知証（老年医学）の講義に参加して

近い将来自分に関わりのある課題として楽しみにしておりました。

内容として：

- 1、老年医学の基礎（・老年と五臓の関係 ・老年の治療原則と用薬の特徴）
- 2、動脈硬化症の弁証論治（・瘀血 ・脾胃気虚 ・腎虚 ・痰湿 ・肝鬱）
- 3、老化予防の養生法（・よい刺激をあたえる ・脳を鍛える ・飲食を調節する ・運動療法 ・自然療法）と盛り沢山の有意義な講座でした。

特に養生法は毎日身の周りで行うことであり、東洋医学、西洋医学でもテレビ・新聞・雑誌等のコマーシャルでも盛んに言われている健康療法です。

今回の講座では、食材や実例をあげて丁寧にお話していただき、本当にわかりやすく、今すぐにでも実行できるものが沢山ありました。

全過程を修了した人は修了証書をいただき、その後全員で講師の菅沼先生を囲み、手作りの和菓子とジャスミン茶をいただきながら、普段から疑問に思っていたこと、講義内容についてなど質問し、流れ解散となりました。

学術部からの研修会のお知らせ

- ・1月27日（金） 「自己の健康チェック—未病を見つける」
講師 辰巳 洋先生 於 本草薬膳学院 PM13:30~
- ・2月15日（水） 「薬膳茶Ⅱ」
講師 張建偉先生 於 本草薬膳学院 PM13:30~

詳細内容は12月「くこ」発送時にお届けします。