

地域住民の健康増進のための講演と癒しのコンサート

奥州まねさわ 健康フェスタ 2024

9/7 (土) 12:30~16:30 「テーマ:睡眠は健康の源」

会場:前沢診療所および健康管理総合センター

★オープニング「母禮太鼓」(エントランスホール) 12:30~

★健康チェックコーナー(前沢診療所) 12:45~16:00

あなたの健康は大丈夫? ①~⑥のコーナーでチェックしましょう。

「スタンプラリー」同時開催!!

健康チェックを行った方に地元産農産物を差し上げます。

- ①頸動脈で動脈硬化チェック!
- ②骨の健康度を知ろう!
- ③SATで食事バランスチェック!
- ④足腰が衰えていませんか?
- ⑤心と身体の健康チェック!
- ⑥体幹バランスは大丈夫?



★呈茶コーナー(和室) 12:45~14:20

★「ちょこっとリハ」コーナー(多目的ホール) 13:00~13:30

「百歳体操」「フレイルチェックとフレイル予防体操2」で身体を動かそう。

★講演&癒しの演奏会(多目的ホール) 14:20~16:20

14:00 開会

14:05 報告「前沢地域の健康状況」遠藤 敬子 奥州市保健師

14:20 講演「眠る君へ~良質睡眠のススメ~」

講師 井筒 大人 美希病院 院長

15:00 講演「寝酒と睡眠薬どちらが良い?~よく眠れるコツを教えます~」

講師 鈴木 順 前沢診療所 所長

15:40 休憩

15:50 フルート・オカリナ演奏 演奏家 中島 誠一 氏

星に願いを フライディナイト ファンタジー アヴェマリア ほか

16:30 閉会

★講師&演奏者紹介

フルート・オカリナ奏者 中島 誠一

【プロフィール】 武蔵野音楽大学音楽学部卒業。数多くの感動の音楽に巡り合い「音楽を演奏する上で技術は大切。でもそれ以上に演奏者の『想い』の強さによって、音楽の感動が生まれる」と確信し、「音楽は心が奏でるもの」をモットーに、盛岡フルート・オカリナ・アカデミー代表として音楽の素晴らしさを多くの方々に伝えている。

医師、社団医療法人啓愛会 美希病院院長 井筒 大人

【プロフィール】 日本循環器学会専門医 日本内科学会総合内科専門医 日本心血管インターベンション学会専門医。岩手医科大学卒業。循環器内科医として仙台厚生病院、県立中部病院、県立胆沢病院にて勤務し主に動脈硬化に伴う狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患に対するカテーテル治療を専門としながら循環器一般診療に従事。心不全診療などの循環器診療に加えて、総合内科専門医として地域に根差した内科診療や動脈硬化予防などの生活習慣病に対する診療と地域への啓発活動に取り組んでいる。

医師、奥州市国保前沢診療所所長 鈴木 順

岩手医科大学医学部 臨床教授

【プロフィール】 医学博士、日本心身医学会心身医療専門医・指導医、日本心療内科学会登録指導医。こころとからだの関係性を重視して診療する内科「心療内科」のエキスパートとして30年間岩手医科大学に在籍し、診療・研究・教育や学会活動に勤しむ。2016年に故郷の奥州市に戻り、長年培った臨床経験を地域医療に活かしながら心身医療の普及発展をめざしている。

★展示コーナー

①小野寺直助博士展

直助博士は、1883年に前沢目呂木に生まれ、30代の若さで九州帝国大学医科大学の教授に就任しました。以来、30有余年、医学の研究とその仁術、後進の育成等に尽瘁されました。九州帝国大学医学部部長、同付属病院長、久留米大学学長、日本消化器病学会名誉会員等の要職を歴任し、偉大な功績をあげられ、昭和38年に文化功労者、高位の叙位叙勲、前沢町名誉町民、日本医師会最高優功賞等、数々の学会章の榮譽を受けられた奥州前沢が誇る偉人です。

②前沢地域医療機関紹介



前沢地域にある病院・診療所・歯科医院を紹介しています。

③日本農業遺産紹介

令和5年1月に日本農業遺産に認定された「東稲山麓地域」について紹介しています。

共 催 / 前沢地区連合振興会、古城振興会、白山地区振興会、生母地区振興会、
社団医療法人 啓愛会 美希病院、奥州市(前沢総合支所)、奥州市医療局(前沢診療所)

後 援 / 社会福祉法人奥州市社会福祉協議会、田村川上医院、さとう整形外科・リウマチ科クリニック、
たかはし内科胃腸科クリニック、たかはし整形外科スポーツクリニック、千田内科クリニック、
下河辺胃腸科クリニック、おいかわ耳鼻咽喉科医院、前沢眼科クリニック、医療法人ちだ歯科、たかさき歯科