

2021年12月23日

## 第80回 SLF 講演会のお知らせ

セカンドライフファクトリー  
代表理事 中谷 明

『未病とセルフケア ～ 健康寿命を延ばすには ～』

講 師：薬学博士 砂金 信義 様

新発病には至らないものの、健康な状態から病気に向かっている状態を「未病」といいます。「未病」を改善すれば、健康な状態が維持でき、健康寿命の延伸につながります。未病の改善には、「セルフケア（自己管理）」が有効です。「セルフケア」には生活習慣の見直しが必須ですが、これだけで未病が改善できない時には、補充する手段として健康食品や市販薬を用いたセルフメディケーションがとられます。

今回は、「未病」とその改善のための「セルフケア」、その補充手段である健康食品、セルフメディケーションについてお話しします

- 日 時：2022年1月21（金） 10:00～11:30
- 場 所：講演会はパソコン、スマホ、タブレットを使用したオンライン形式（生中継で行います。Web 会議アプリ ” ZOOM ” を使用します。開始時間になりましたら ” ZOOM ” で参加してください。9:45 より参加操作開始可能。  
ミーティング ID、パスワード、URL はお申込みいただいた後でお知らせいたします。
- 参加料：無料
- 申し込み：以下のいずれかの方法でお申し込み下さい。
  - ① eメールで：info-slf@jcom.home.ne.jp 宛て（件名：第80回講演会申込み）
  - ② ホームページ上の申込サイトから
- 申込期限：2022年1月19日（水）
- 注意事項
  - ① 必ず事前にお申し込みください。
  - ② ZOOM 参加時の名前は本名（姓名）を漢字で入力してください。上記と異なる場合は誰が参加しているかを把握できないため、“退場”させられます。
  - ③ 参加者は90名までで、先着順となります。（申し込みの先着順ではなく当日の会議の参加順になります。）
  - ④ ZOOM の操作（会議の参加方法）については SLF のホームページをご覧ください。  
<https://www.secondlifefactory.org/2020/05/07/zoom-tukaikata/>  
この資料の1ページから11ページをご覧ください。12ページ以降は見る必要はありません。
  - ⑤ ZOOM 会議が中断された場合は、再度参加操作をお願いします。
  - ⑥ 質疑応答について  
質問時間になりましたら、質問のある方は ZOOM 操作 “手を挙げる” を行っていただきます（実際に手を挙げるのではありません。” ZOOM ” 上の操作です）。  
操作方法は上記④の5ページをご覧ください。
  - ⑦ 参加する端末はパソコン、スマホ、タブレットで可能です。  
デスクトップパソコンの場合は、Web カメラ、マイク、スピーカ（またはイヤホン）が必要です。

以上