健康維持へ「歩くこと続けて」　京極で心臓血管外科医が講演

会員限定記事

2023年5月26日 21:20

あとで読む

歩くことと健康寿命の関係性について藤沢康聡院長が話した講演会

【京極】歩くことを通じて町民の健康意識向上を目指す町内の健康サークル「ｋｅｎｋｕｒｕ（けんくる）。」活動に取り組む町は、町出身で藤沢心臓血管クリニック（小樽）の心臓血管外科医、藤沢康聡院長を招いた講演会を町生涯学習センター湧学館で開いた。

本年度の活動のキックオフイベントとして１１日に開催し、会員６４人が参加した。藤沢院長は、運動が健康寿命を延ばすことに大きく影響することや、簡単にできる足のストレッチなどを紹介。「ただ寿命を延ばすのではなく、健康であることが大切。毎日でなくても良いので歩くことを続けて」と話した。

同サークルでは健康機器大手タニタのグループ会社「タニタヘルスリンク」（東京）と協力して活動し、現在の会員は１２２人。今秋には、他町村の参加住民と歩数を競い合うイベントなども開催する予定。問い合わせは町健康推進課、電話０１３６・４２・２１１１へ。（長谷川さち）

関連タグ ＃京極町 ＃小樽後志 ＃医療｜健康

関連記事

制服のおさがり、必要な人へ　羊蹄山麓の住民有志がプロジェクト　子育て世帯の経済的負担軽減
2023年05月23日 19：09

雨の砂利道もなんの、自転車疾走　倶知安・京極グラベルライド
2023年05月21日 19：26

農作業の安全と豊作願い通水式　倶知安土地改良区
2023年05月21日 19：21

倶知安町児童のプール授業、２３年度は京極で　代替施設使えず
2023年05月18日 22：41

わたしのニュース
好きな市町村やテーマのタグをフォローすると、最新記事が表示されます。
フォローは**こちら**から。

【PR】医療の現場から

再生医療（PRP療法）について
福住整形外科クリニック 亀田先生に「ひざの痛みから再生医療の選択」をテーマにお話をうかがいました。

山崎耳鼻咽喉科クリニック
コロナ禍で増えているといわれる「めまい症」。診療・研究20年以上の金谷健史先生に治療法を聞きました。

膝と足の関節症について（動画）
羊ヶ丘病院整形外科の倉先生に「いつまでも歩いて走れるように」をテーマにお話をうかがいました。

柏葉脳神経外科病院
「手のふるえ」に困っていませんか？日常生活に不便があれば、我慢せず受診を

PR

アクセスランキング ＞ 05月28日 03:09 更新

1 朱鞠内湖のクマ、好奇心で接近か　人間恐れぬ個体への対応課題に
2 ＧＬＡＹに染まる函館　３年ぶり地元ライブまで１週間　特別メニューやＴＥＲＵさん絵画展
3 モンベル建設に４１億円　留萌市、概算事業費公表　施設内容など再検討へ
4 ネコ２９匹、迫る収容上限　旭川の愛護センターが引き取り呼びかけ　殺処分の可能性も
5 新鉱物「北海道石」と命名　鹿追と愛別で発見　相模中央化研など

お知らせ ＞

劇団四季「リトルマーメイド」第２期公演チケット発売
花フェスタ２０２３札幌
マツオ社長・松尾吉洋氏が講演＊道政経懇話会３１日に例会

ボッチャの魅力知って　京極で２１日体験会
2023年05月18日 19：42

北海道のニュースがメールで届く！
ニュースレターに無料登録

トップニュース

大間原発、３ｋｍを３ｍと誤り審査ストップ　耐震評価資料でミス

　原子力規制委による電源開発大間原発（青森県大間町）の安全審査が事実上ストップしていることが分かった。規...

2023年05月28日 16：19

長崎・対馬市　核ごみ処分場誘致　機運再び　島衰退への危機感　ＮＵＭＯ、水面下で働きかけ
2023年05月27日 19：16

楽３－２日（２８日）　日本ハム、延長サヨナラ負け
2023年05月28日 17：26

タクシーにひかれ７７歳女性死亡　運転手を逮捕　札幌中央署
2023年05月28日 11：30

進化著しい「大人用おむつ」　数百種類以上の中からどう選ぶ？＜デジタル発＞
2023年05月28日 14：00

アッツ島遺骨収集１度のみ　道内出身、戦死者の３割　２９日で「玉砕」８０年　遺族「国が後始末を」
2023年05月27日 20：47

春の味覚アスパラガス、北海道に迫る首位陥落のピンチ＜北の食☆トレンド＞
2023年05月28日 09：00

注目の深掘り記事 ＞

タカラジェンヌ第二の人生は牧場経営　日高でサラブレッド育てる元トップ娘役・岩崎美由紀さん＜デジタル発＞

2023年05月27日 09:00

本サイト内に掲載の記事、写真などの一切の無断転載を禁じます。 ニュースの一部は共同通信などの配信を受けています。すべての著作権は北海道新聞社ならびにニュース配信元である通信社、情報提供者に帰属します。

Copyright © The Hokkaido Shimbun Press.