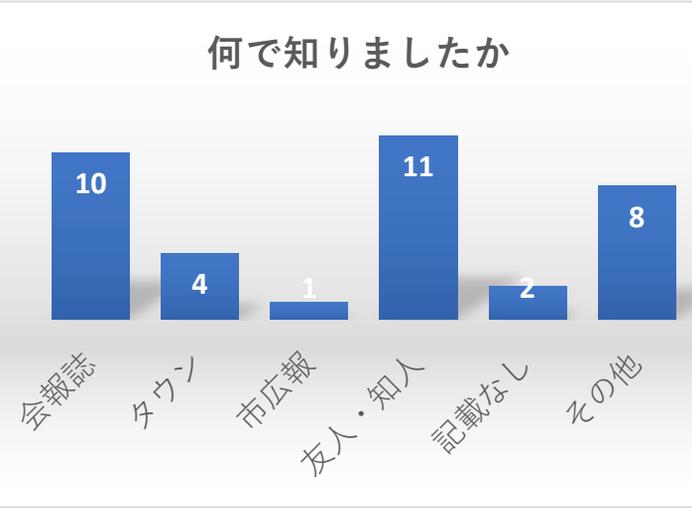
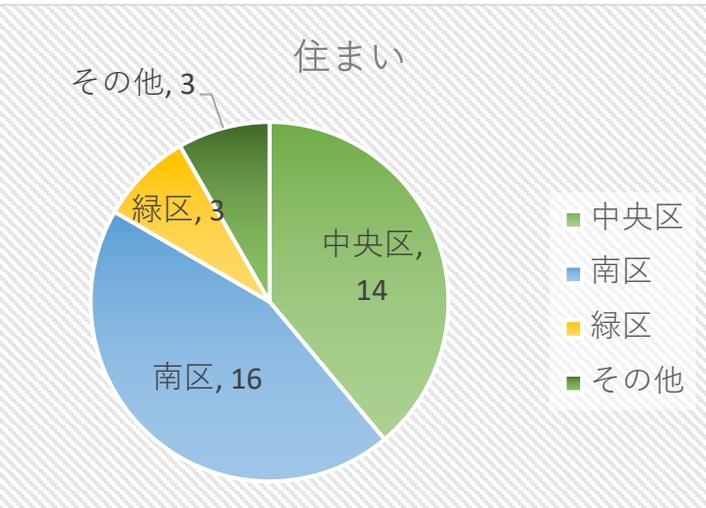
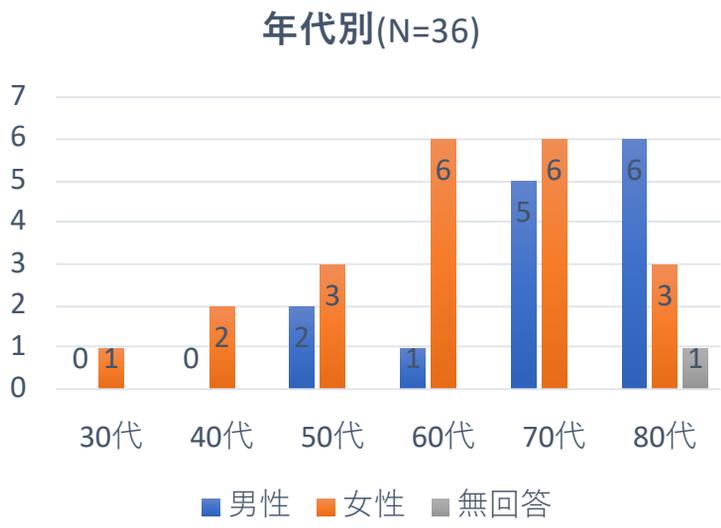
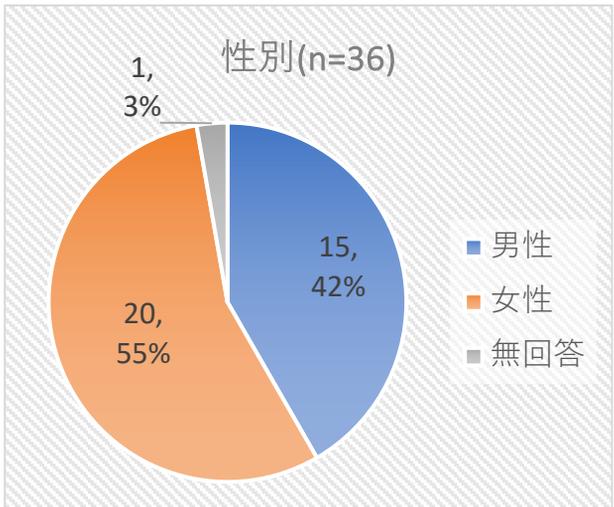


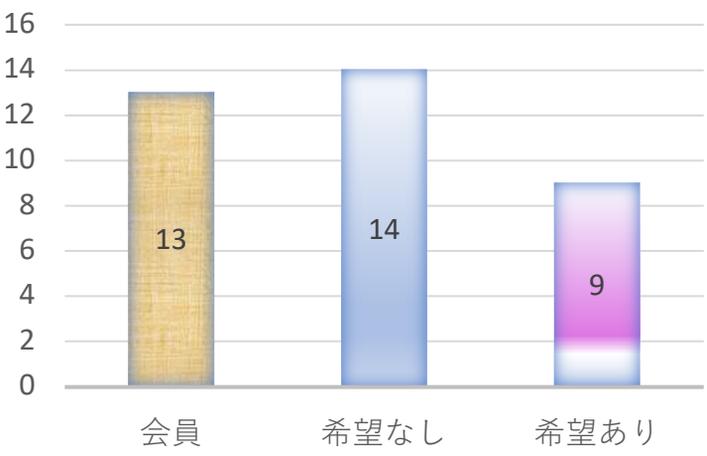
50周年記念 健康シンポジウム 集計結果



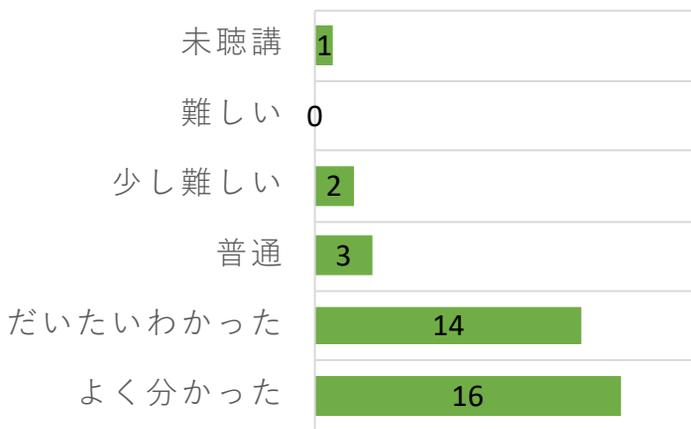
### 全体の感想、次回希望、その他

- ① 3人の方のお話はわかりやすく、時間を有効に使われていた。大変勉強になりました。ありがとうございました。質疑応答も聞く方も答える方もよくわかりました。
- ② 3人の先生方ありがとうございました。とても参考になりました。これからの人生楽しくしていくための勉強でしたね。
- ③ どの先生もお話が上手でわかりやすかったです。とてもためになりました。
- ④ 普段講演会にあまり行かないので、とてもためになる話をたくさん聞いて良かったです。
- ⑤ ありがとうございました
- ⑥ 夜間頻尿について
- ⑦ 町田法人会会員 2名の参加あり

### 次回案内

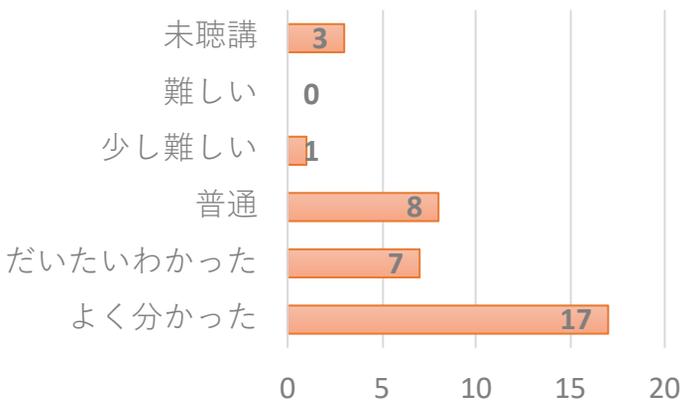


## 「噛みくだいたお口の話」



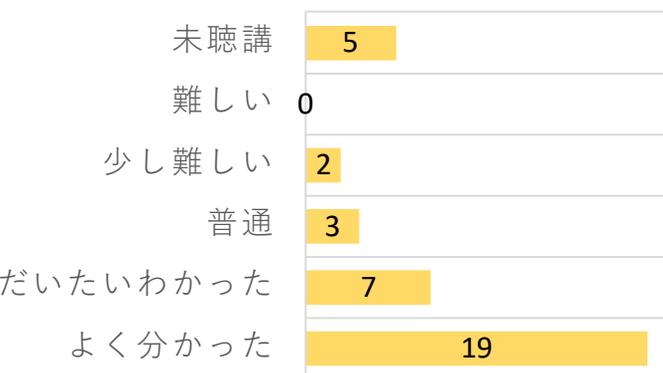
- とても学びました。具体的で身近な例が多くて、楽しくお聞きできました。お話される表情も明るくて良い印象でした。ありがとうございます。
- 日々の生活に気をつけたいと思う。
- 左右で「噛み癖」のある事を知った。
- 歯ブラシよりも生活習慣病の大切さが良く理解できました。
- 健康セミナーで歯に目を向けるのが、今っぱくてもっと話を聞きたかったです。
- 姿勢、噛み合わせと健康が密接に関係していることよくわかりました。
- 身体が一つにつながっていることがよく分かった。
- 「腸は第2の脳」ということを初めて聞きました。そんなに繋がりがあるんですね。勉強になりました。先生の話の子育ての20代の時に聞きたかったです。

## 「腸活のための運動」



- 日常の生活の中で充分できる運動だと思いました。ジムに行くだけが運動ではないと思いました。
- TV見ながら、体操、続けやすいと思う。
- 大きな負担の無い運動でも成果が出ることがためになりました。
- ちょっと運動で効果的な動き、腸のマッサージ聞けて良かったです。座りばかりにならず良かったです。
- 少しの運動が体が熱くなる(血行が良くなる)のがよくわかりました。
- 腸は第2の脳というより凄い脳を越えたと感じました。
- 腸活のための運動 簡単に出来そうだったので、実践していきたいですが、もう少し時間があつたら、もっと様々な運動を教えていただけたと思います。時間が少なく残念。

## 「快適排尿・排便生活は 老化防止生活」



- 前向きに筋トレ頑張ります。
- 排泄についてのクイズ、ためになりました。

- わかりやすくお話を伺えてとても良かったです。
- 参加者の多くが高齢者が多いので、講師の方はもう少しゆっくり話したほうが理解ができるような気がします。
- 排尿は我慢することは身体に良くないと思ってましたが、これから少しがまんしてからトイレに行くようにしたい。
- とても大事なことで加齢とともに不便になるが、骨盤底筋を鍛えたいと思いました。
- レモンイエローの色の尿がバロメーター。
- 排泄について真面目に考えたことがなかったが、今回わかりやすいお話で理解できました。
- そんなに早口、気にならなかったです。むしろ眠くならず聴けました。