

# 秋経協・二水会第99回12月例会

「延ばすのは寿命でなくて健康寿命」をテーマに  
すずきクリニック院長 鈴木裕之氏が講演



12月9日（水）16：00より秋経協・二水会第99回12月例会が、秋田市のアルバートホテルにおいて15名が出席し開催された。12月例会は、いつもの例会とは異なり講演はジャンルを定めず多業界からの講師を招き開催している。今年度は、秋田市の開業医で秋田・たばこ問題を考える会代表、日本笑い学会秋田県人会事務局長の「すずきクリニック」院長鈴木裕之氏を講師に「延ばすのは寿命でなくて健康寿命」をテーマに講演をいただいた。

はじめに叶谷代表幹事が「1年の締めくくりに、活躍している会員みなさんの健康を考える機会と捉え、コロナ禍を吹き飛ばしましょう。」と挨拶。



講演は、冒頭に鈴木講師が「<sup>なんなんていこった</sup>南夕亭骨太」の芸名とおりの一発ギャグを披露、会場が笑いに包まれたスタートになった。上司の態度で決まる部下の健康についてはストレスから発症する脳卒中との関係、生活習慣によるがんとの因果関係、認知症のリスクを解説した後、これからやるべき対策として、メタボ対策、フレイル対策について紹介した。まとめとして健康寿命延伸は生活習慣、とりわけ禁煙と食習慣の改善、そして運動と笑いが重要と述べた。

講演後、会場を移動し情報交換会を開催。廣嶋代表幹事が健康のための日本酒の効用を述べ、二水会の来年への期待をこめ、会員の健康を祈念し乾杯を行い、情報交換会となった。







今年一年ご苦労様でした。



令和3年2月例会は  
開催予定日  
令和3年2月10日  
第100回例会です。

コロナウイルス対策のため  
テーブルにはシールド設置



佐藤俊雄会員  
締め挨拶