

# 第4回 柏の葉東洋医学セミナーを開催

2015年9月26日(土)、環境健康フィールド科学センターシーズホールにて、第4回 柏の葉東洋医学セミナーを開催いたしました。

約100名と、多くの方にお越しいただき、盛会裏に終了いたしました。

遠方からまたお忙しい中お越しいただいた三瀨忠道先生、坂井由美先生ありがとうございました。

講演1「医と食の関わり ―漢方の歴史から―

坂井由美(医学フリーライター・薬剤師)

講演2「漢方医学の考え方とその実際―健康へのヒントと活用法―

三瀨忠道(福島県立医科大学会津医療センター附属病院副院長、漢方医学講座教授・医師)

お二方とも強調されていたのは、日頃の養生が大事だということ。

- ・運動をして気血を巡らすこと
- ・食養生で普段の体調を管理すること

そのためには漢方の考え方、エッセンスを少し取り入れる必要がありますが、事例や身近な食材を取り上げ、とてもわかりやすくお話くださいました。



三瀨忠道先生(左)、坂井由美先生(右)



会場の様子