

元気で長生きするための健康づくりセミナー

「見た目が20歳若返る！ 血管健康法」

講師 伊賀瀬 道也 氏



平成27年3月20日（金）に愛媛県総合運動公園メイン体育館会議室で今年度、第3回目の「元気で長生きするための健康づくりセミナー」を開催しました。

講師には、愛媛大学医学部附属病院、抗加齢センターセンター長の伊賀瀬道也先生をお招きしました。



講師の伊賀瀬先生は、脳卒中、認知症、心臓病など動脈硬化に関連する検査に特化した人間ドッグである「アンチエイジングドック（抗加齢ドック）」の運営をされています。

みためが老けて見える原因は、紫外線の影響による皮膚の老化が主な原因と考えられてきましたが、体内環境が皮膚表面にも影響を及ぼすことが研究のすえ、明らかになってきました。

「ほうれい線」「シミ」「シワ」「たるみ」など、「みため」を若くするには「血管」を健康に保つことが大切ということでした。

参加された皆さんは、たいへん参考になったと喜んで帰られました。

