



# 岡山商科大学孔子学院 中医学健康法講座

## 東洋医学的 健康・長寿になろう！ 免疫力アップの第一歩：睡眠編

いつの時代でも人類の健康や長生きへの欲求は尽きることはありません。現代では医療や衛生の発展により、より明確に「健康で長生き」という健康寿命にフォーカスされるようになってきました。これらは、古来東洋医学において「養生」というキーワードで継承、発展してきました。そして、この仕組みが21世紀になりドンドンと科学的な裏付けが取れてきています。健康への第一歩は病気にならない免疫力の高い心身を自分で作っていくことにあります。それは生活習慣そのものです。生活習慣のポイントはいくつかありますが、今回はまず睡眠について一緒に勉強してみましよう。



日時：2024年12月21日（土）  
13:30～15:00

場所：岡山商科大学附属高等学校 図書館4階 大会議室  
(変更後)

講師：福家 慎太郎 教授  
神戸東洋医療学院 副学院長  
天津中医薬大学鍼灸推拿学院神戸校 副校長・教授  
神戸東洋医療学院孔子課堂 日本側課堂長

参加費：無料 ☆質問コーナーもあります☆

締切日：12月19日（木）

下記項目をkoushigakuin@po.osu.ac.jpまでお送りください。

またはホームページ (<http://www.okayama-koushi.com/>) からもお申込みいただけます。

お名前 \_\_\_\_\_

E-mail \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

お申し込みは  
こちらからも



お問い合わせ先：岡山商科大学孔子学院 TEL.086-256-6670

主催：岡山商科大学孔子学院