

岡山商科大学孔子学院、中医学健康法講座を開催

12月21日（土）午後1時30分より、岡山商科大学附属高等学校の図書館4階で、岡山商科大学孔子学院主催の中医学健康法講座が開催された。講座の司会は孔子学院の韓雲冬副学院長が行い、黎曉妮学院長は開会の挨拶を行った。



神戸東洋医療学院副院長の福家慎太郎教授が講師を担当して下さった。福家教授は長年、中医学の研究に従事し、豊富な理論と実践の経験をお持ちである。今回の講座では、福家教授が中医学の視点から、睡眠の重要性を分析し、睡眠のクオリティを向上させる方法などを説明した。「未病」の段階で、健康を保つこと；自律神経の動きにあわせて、ホルモンを分泌させること；そのために適度な有酸素運動をし、食事に注意すること等である。



質疑応答で福家教授は来場の皆様が聞いたそれぞれの睡眠に関する質問に丁寧に答え、皆様の悩んでいる問題に対して解決法を出して下さいました。来場者からは「勉強になった」「すぐに睡眠改善に向けて行動したい」などの声が聞かれ、

次回の中医学講座が期待されることになった。



最後に孔子学院孟海霞副院長より閉会の挨拶をした。福家教授の素晴らしいご講演に感謝し、冬至の日での中医学健康法講座の開催はより有意義なものであり、この講座は皆さんの睡眠改善・免疫力向上につながるきっかけになることを期待すると述べた。孔子学院では今後、より多くの実用的な講座の開催に力を入れていきたい。



執筆者：孟海霞・朱風

2024年12月23日