

## NPO 法人 QOL サポート研究会 第 22 回講演会 アンケートまとめ

職業：会社員・アスリートコンディショナー・美容師 など

年代：30代4名・40代4名・50代6名・60代5名・70代6名・80代2名

回数：はじめて11名・2回目4名・3回目4名・4回目1名・5回以上10名

### 1) 池上文雄氏「QOL を高める機能性植物」

- ・2千年前の中国で、現代に通じるような健康法養生訓があるのにびっくりした。
- ・甘草について化粧品アプローチしか知らなかったが、生薬からのアプローチがまた一つ勉強になった。
- ・健体康心について学ぶことが多い。肝臓を大切にしたいと感じた。
- ・徳川家康の予防医学の話は参考になりました。
- ・親からの体質、及びその後の食事・生活習慣の重要性を痛切に認識した。
- ・歴史から遡って解説が興味深かった。
- ・歴史ある生薬には身近な食材もあり、それを取り入れることで健康につながる。
- ・食生活を見直すだけで自分のカラダを改善できることを知り、今後に役立てようと思った。
- ・植物は薬だと思っているので、とても勉強になりました。
- ・漢方の話がとても面白かった。
- ・日々当たり前に行っている食事、運動などがいかに大事なことであるかわかりやすく学ぶことが出来ました。
- ・食が薬になる、との事。大変勉強になりました。
- ・日本の農業の大切さ、同感です。
- ・漢方薬・医食・食事の大切さを再認識しました。

### 2) 脇谷泰三氏「次世代ボディコンディショニング」

- ・初めて直接お話を聞く事が出来て感動した。
- ・“ケガに負けない体づくり”、“カラダの使い方”などに関する話が聞けて参考になった。
- ・ケガに対して根本的な原因を追究していて素晴らしかった。
- ・健康と漢方の基本的な話が面白かったです。
- ・すごく興味深かったです。トライしてみたい。
- ・きれいな水を飲み、体を温め、血流を良くしていきたい。
- ・人の身体を物理的に治していくという考え方があるという事を知りました。

「患者ファースト」という考え方に感銘を受けた。

3) 森川宏昭氏「オールインワンエナジードリンク」

- ・機能性表示食品の可能性を感じました。
- ・効率的に必要な成分を摂取することが大事だと思った。

4) 野口千代子氏「声は心と体のバロメーター」

- ・声を出すメリットを再認識できて良かった。
- ・野口先生から元気をもらった。
- ・カラダを動かしながら学べて素晴らしかったです。
- ・もう言う事ありません。最高です!!!
- ・本当に楽しかったです。(複数回答)
- ・本当に元気になります。感謝です。
- ・声を出すことで身体だけではなく心も健康になるので今日教えていただいた体操を試してみたいと思った。
- ・元気はつらつ Good!
- ・歌、声の力をトレーニングを通じて実感することが出来ました。
- ・楽しく学ぶことができて良かったです。とても元気が出ました。
- ・「声、最近気にしていたのでとてもためになりました。
- ・パワーをもらいました。
- ・呼吸と丹田 関係性の大切さを通貨しました。歌を唄う、最高
- ・これから実行したい
- ・とても素敵な内容でした
- ・アスリート

◆今後取り上げてもらいたいテーマ

- ・酸素と肉体の関係性 運動時に体内で起こる変化など
- ・普段の生活で取り入れやすい QOL を紹介してほしい
- ・自分でもできるストレッチやマッサージ、レシピなど
- ・心の健康について