一般社団法人相続・事業承継・信託アシストアソシエーション　主催

「その疲労の原因は、“口呼吸”が原因かもしれない」

― 鼻呼吸が導く疲れ知らずの身体づくり―

慢性的な疲労や集中力低下、回復の遅さ。年齢や忙しさのせいだと思っていませんか？実はその多くは、「呼吸の仕方」だけで説明できます。口呼吸が続くだけで、酸素利用効率の低下、血流悪化、慢性炎症、免疫低下が連鎖的に起こります。それでも「鼻呼吸が大事」と知りながら、本気で介入していないのが現実です。
本講演では、耳鼻咽喉科専門医の立場から

・なぜ鼻呼吸が疲れにくい身体を作るのか
・なぜ口呼吸は静かに全身を壊すのか
・明日から何を変えるべきか

を、私自身が衝撃を受けた最新知見をもとに解説します。この話を聞いたあと、今まで通りの呼吸を続けることはできなくなるはずです。

私は2年前から「ダイレクト出版のヘルスアカデミー」を継続的に視聴しています。
今回の講演はその内容を元に皆様にお伝えします。この講座では、医学教育や主要医学雑誌では正面から扱われにくいテーマを、専門家が解説しています。ヘルスアカデミーで紹介されている他分野の健康情報についても、**「これは使える」「これは危ない」**という視点でエッセンスもご紹介します。

※2025年5月に改正された労働安全衛生法により、これまで従業員50人以上の事業場に限定されていた「ストレスチェック制度」が、今後は50人未満の事業場にも義務として拡大されることが決定されました。

・何から始めてよいのか？
・守らなかった場合に、どのような不利益・リスクが生じるのか？
・コストを掛けないで行う方法はあるのか？

などについても、産業医の立場から少しお話をしたいと思います。

日　時　2026年3月18日(水)
（時間）18:30～20:00

会　場　大同生命ビル10階
京都市中京区烏丸三条下がる

参加料　会員：無料／一般5,000円

講　師　医師
猪飼　重雅　先生

申込・問合せ　一般社団法人相続事業承継・信託アシストアソシエーション
TEL:075-223-6626／FAX:075-223-3620

お申し込みはQRコードから、または、下記に必要事項をご記入のうえFAXにてお申込み下さい。

＊FAX申込：075-223-3620＊

セミナー懇親会それぞれに〇をご記入下さい。

＊Web申込QRコード＊

お名前【　　】セミナー【　参加　・　不参加　】
会社名【　　】懇親会　【　参加　・　不参加　】
ご連絡先電話番号【　　】