

山本昌さんと一緒に
若返りフィットネス
中村区で迎入参加
健康で長生きするため
に、病気を理解し、体づく



投球フォームを披露する山本
さん。中村区の中村文化小劇
場で（医療法人偕行会提供）

りについて学ぶ市民講座が
13日、中村区の中村文化小
劇場で開かれた。医療法人
偕行会城西病院（同区）が
主催し、約300人が参加。
元中日ドラゴンズの山本昌
さんとともに、野球の動作

を取り入れた「若返りフィ
ットネス」にも挑戦した。
城西病院の石川英昭副院
長が、加齢で医療や介護が
必要となった状態を表す
「老年症候群」について解
説。予防の重要性を訴えた。
その後、偕行会の健康ア
ンバサダーを務める山本さ
んも加わり、城西病院のリ
ハビリスタッフとともに、
若返りフィットネスを体験
した。参加した60代男性
は、「山本さんが50歳まで
現役を続けた健康の秘訣を
知ることができた。自分の
生活にも取り入れたい」と
話した。