

# トータルライフサポート インド医学から学ぶ 健やかな毎日を送るヒント

オンライン開催

2023年1月21日(土)13:30~15:30

講師	時信 亜希子氏 (医学博士、岡山大学病院・特任助教)
開催方法	Zoom ※ご自宅等からオンラインでご参加ください
対象	同窓生、関係者
定員	先着30名(申込順)
参加費	1000

「自分の健康は自分で守る」ことを大切に考えるインド伝統医学アーユルヴェーダのエッセンスを紹介します。健康の捉え方、体質の考え方、毎日と季節の過ごし方、病気の予防と治療、などアーユルヴェーダは現代に生きる私たちが自助努力によって健やかな毎日を送るために役立つヒントの宝庫です。アーユルヴェーダ仲間同窓生の友情出演による、日常生活で簡単に実践できる持続可能な健康法の紹介もあります。



時信 亜希子 (ときのぶ あきこ)

医学博士、岡山大学病院・特任助教

1998年国際関係学科卒業。一般企業勤務を経て、2000年にインド留学、インド医学アーユルヴェーダを学ぶ。インド国家資格アーユルヴェーダ医師資格取得後、2006年に帰国。自由診療医療機関にてアーユルヴェーダ活動に従事。2010年に岡山大学大学院医歯薬学総合研究科修士課程入学、2012年に博士課程に進学、疫学を学びアーユルヴェーダ研究に挑戦。学位取得後は、地方国立大学にて医学系研究に従事。学会活動等を通してアーユルヴェーダの普及に取り組む。

(著書・論文)アーユルヴェーダ、旅行医学、母子保健関連の原著論文複数  
- Effects of tongue cleaning on Ayurvedic digestive power and oral health-related quality of life: A randomized cross-over study. Complement Ther Med. 2018.  
- Maternal Use of Induction Heating Cookers During Pregnancy and Birth Outcomes: The Kyushu Okinawa Maternal and Child Health Study. Bioelectromagnetics. 2021. など

参加申し込み手順 ※申込先着順です 入金をもって参加申し込み完了です

※参加費払込済みの方にZoom入室用 URL を1週間前に送信します。

1. 同窓会HPから申し込む(下記 URL 又は右記 QR コードよりアクセス)。

<https://www.tsuda-jyuku.org/event/announce/132>

2. 自動返信メールが届く。

自動返信メールが届かない場合は [ogoffice@tsuda-jyuku.org](mailto:ogoffice@tsuda-jyuku.org) までご連絡ください。

自動返信メールや事務局からのメールが迷惑メールフォルダに入る場合がありますのでご注意ください。

3. 参加費を入金する(入金方法は、下記 URL を参考にお選びください)。

<https://www.tsuda-jyuku.org/news/43>

開催日の1週間前に ZOOM URL 通知メールが届かない場合は [ogoffice@tsuda-jyuku.org](mailto:ogoffice@tsuda-jyuku.org) までご連絡ください。

※キャンセルポリシーについては右記 URL をご参照ください。 <https://www.tsuda-jyuku.org/news/71>



問い合わせ先

一般社団法人津田塾大学同窓会事務局 Eメール: [ogoffice@tsuda-jyuku.org](mailto:ogoffice@tsuda-jyuku.org)

電話: 03-3478-1972 (土日祝を除く 10:30~16:30)