

生体機能 探 査

発行年月日：令和2年10月31日
発 行 者：NPO法人生体機能探査推進機構
千葉県千葉市美浜区ひび野1-1
幕張国際研修センター内
編 集：清川拓馬
連 絡 先：biofunctional.finding.org@gmail.com

No.2020-10
Vol.007

《理事長だより》

秋の気配が徐々に強まってまいりましたが、新型コロナウイルスの終息はまだ遠く、我々の生活はこれまでの秋とは違うものになっております。

3つの密を避け、新しい生活様式を心がけて、これから訪れる冬に備えていきましょう。

NPO法人生体機能探査推進機構
理事長 根本 清次

《報告事項》

●学術集会（B-CON3）を開催

【開催概要】

期 日：2020年10月10日・11日

場 所：オンライン開催

●総会・理事会を開催

【開催概要】

期 日：2020年10月11日

場 所：オンライン開催

※一部規程の改定及び事務局の運営体制の見直し、各種委員の選出及び確認

《募集情報》

●研究雑誌投稿

研究雑誌「Journal of Biofunctional Finding」は、医学や看護学、工学、理学など学際的な観点から、生体機能についての優れた研究を探査、推進し、人々の生活の質の向上及び公共の福祉に寄与するため、論文を広く募集します。

●会員・寄付（寄付金・住宅など）

生体機能にご興味のある方、わたくしたちの活動に賛同いただける個人の方や団体の皆様、ご検討をよろしくお願いいたします。

《TOPIC》

「+10で健康習慣！」

副理事長（保健師） 清川拓馬

在宅が続くと体を動かす機会が少なくなります。そこで、厚生労働省が以前発表していた「+10」という取り組みがおすすめです。今よりも10分多く運動するというわかりやすいもので、目安としては1000歩歩く程度（1km位）です。たったこれだけの運動でも認知症のリスクを約9%減らし、生活習慣病の発症を約3.5%減らせます。新しい生活様式の一つとして、取り組まれてみてはいかがでしょうか？

《編集者より》

「生体機能探査」をお読みいただきありがとうございます。今後も本法人の活動や様々な情報を掲載させていただきますのでよろしくお願いいたします。現在新規会員や寄付を募集しております。また、住宅などの寄付もお願いしておりますのでよろしくお願いいたします。何かお気づきの点がございましたら、事務局までご連絡ください。（清川）