

<健康常識を見直す13の視点>

Pov.1	「食」	食事のとり方、食育、朝食是非論など
Pov.2	「環境汚染」 食・水・大気・日用品	添加物、残留農薬、遺伝組み換え食品など その他の環境汚染について
Pov.3	「現代病」	生活習慣病、免疫疾患、がんなど病気の基礎知識を持つ
Pov.4	「未病」	ある日突然病気になるわけではないことを理解する
Pov.5	「自然治癒力」 ホルモン、免疫、自律神経	ホメオスタシス、自分の中にいる100人の名医
Pov.6	「心」1 心と体の関係	ストレスとどう付き合うか
Pov.7	「心」2 心の病気	鬱、統合失調症、その他、精神病について理解をもつ
Pov.8	「医療」	病院、医師、薬とのより良い付き合い方とは
Pov.9	「セルフケア」(運動・音楽)	運動、音楽の効用を知る
Pov.10	「補完代替医療」	現代医療以外の代替医療について知識を持つ
Pov.11	「日本の現状」	少子高齢化と、医療費高騰の現実を知る
Pov.12	「精神性」	スピリチュアルペインについて知る
Pov.13	「介護と認知症」	今後の大きな問題となる介護について知識を持つ