

# 第2回生活習慣病予防教室を開催しました (長崎病院・三篠公民館共催)

9月18日(金)に三篠公民館にて第2回生活習慣病予防教室を開催しました。

この教室は来年3月までの年4回三篠公民館で開催されます。

生活習慣病をよせつけない元気な身体になるために、長崎病院の職員が健康作りのポイントのお話しをさせていただきます。

第2回目は トレーナーによる簡単なストレッチのあと「健康寿命を延ばすためにできること～高血圧や心疾患の話～」を当院の住田内科医師よりお話ししました。

「ストレッチ」 担当：トレーナー



右手指がチョコキ、左手指がうさぎ 「いち、にっの、3!」で反対にする(右:うさぎ、左:チョコキ)頭の運動をしている様子です。はじめのうちはみなさん苦戦されてました・・・。

「高血圧や心疾患の話」 担当：住田内科医師



高血圧や心疾患の危険因子・症状・薬・検査方法、発症予防などたくさんのスライドを使って説明しました。発症予防には生活習慣の改善は重要で特に食事・たばこ・適度な運動(ウォーキングがおすすめ)・ストレスを発散できる趣味を持つことが大切であるとの話をしました。

## 今後の予定

回	日時	内容
3	12月18日(金) 14:00~15:30	生活習慣病を改善しましょう!(糖尿病を含む疾患についての話)
4	3月18日(金) 14:00~15:30	管理栄養士による減塩教室 あなたは薄味ですか?~自分の味噌汁の塩分を測ってみましょう~

開催場所はいずれも**三篠公民館**です。

どなた様でもご参加いただけますが、申込みが必要となります。

三篠公民館(Tel082-237-3077)へ直接お申し込みください。