

平成 28 年度 第 1 回生活習慣病予防教室（共催：三篠公民館）を 三篠公民館で開催しました！

今年度はじめてとなる生活習慣病教室を三篠公民館で開催しました。

はじめに『健康寿命をのばすために！』ということで主に血圧の変動性について長崎病院 内科医師で循環器が専門の住田医師がお話しいたしました。

現在日本において 3 人のうち 1 人が高血圧であるといわれています。これは日本人の食塩摂取量の多さとの関係が考えられており、血圧が高くなるほど脳卒中、心筋梗塞、慢性腎臓病などの罹患率が高くなり死亡リスクも高まります。自分の血圧を知っておくことが最も大切で、住田医師からか家庭血圧を日頃より測定することが薦められました。家庭血圧は 1 日朝・夜、朝は起床時1時間以内、排尿後、服薬・食事前、夜は就寝前に測定することが有効です。いずれも座って1~2分安静にした後1~3回測ります。血圧は常に変動しているので測定した値は全て記録し、診察のときに医師に確認してもらいましょう。長期間記録することで、季節による血圧変動の有無などさまざまな情報が得られるメリットがあるということのお話がありました。

次に長崎病院トータルヘルスセンターの運動トレーナー宮下による『脳トレ体操とストレッチ』、参加いただいた皆様と楽しく頭と体を動かしました。



トレーナーとは別の動きをする脳トレストレッチです。

「ひざに手を置く」「万歳する」「手をクロスする」
「手を合わせる」と 4 つの動きを覚えその中でトレーナーとは別の動きをします。ゆっくりのうちは皆さん出来ていました。が、…。スピードアップするにつれむつかしくなりましたね。



教室最後の締めです。皆さんで元気よく万歳！
次回も『脳トレ体操ストレッチ』します。

生活習慣病教室は三篠公民館との共催事業であと9月・12月・3月に開催予定です。

開催日時	内容
9月2日(金) 14:00 ~ 15:30 15:00 ~	演題(1) 検査のミニ知識 講師:検査技師 演題(2) くすりと上手な付き合い方 講師:薬剤師 脳トレ体操とストレッチ 担当:HOPEトレーナー
12月2日(金) 14:00 ~ 15:30 15:00 ~	演題 生活習慣を改善しましょう -心筋梗塞などの心疾患予防について- 講師:原医師 脳トレ体操とストレッチ 担当:HOPEトレーナー
3月3日(金) 14:00 ~ 15:30	管理栄養士による減塩教室 (於 調理室) 『あなたは薄味ですか』 自宅の味噌汁の塩分を測ってみましょう。 講師 :管理栄養士

健康寿命を延ばすためのコツを長崎病院のスタッフといっしょに学びましょう。
どなた様でもご参加いただけます。
詳細は三篠公民館広報誌、長崎病院ホームページ等でご案内しております。
皆様のお越しをお待ちしております。

お問合せ&連絡先

三篠公民館 TEL(082)237-3077

長崎病院 TEL(082)208-5801 担当:井上