

## 平成 28 年度 第 2 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 2 回目となる生活習慣病予防教室を三篠公民館で開催しました。大勢の方にご参加いただきましてありがとうございました。

はじめに『検査のミニ知識』という題目で長崎病院 臨床検査技師小田がお話しをしました。検査は大きく分けて尿検査、血液検査、生理機能検査があり、当院で使用している「検査報告書」(サンプル)を見本にし、数値の見方及び疑われる病気、検査方法、検査時の注意点などの説明をしました。ご自身が行う生理機能検査のひとつである家庭血圧の正しい測定方法は 1 日 2 回(朝・夜) 間隔を 1~2 分程あけて 2 回測定すること、測定した血圧は全て血圧手帳に記載し医師にみてもらうことが大切だという話をしました。



次に「くすりと上手な付き合い方」という題目で長崎病院 薬剤師 寺岡がお話しをしました。くすりのリスク(副作用)、ジェネリック医薬品、くすりの正しい使い方の説明をしました。お年を重ねると、複数の診療科を同時に受診されることもあります。それぞれの診療科から同じお薬を処方されるケースもあるので「かかりつけ薬局」をもち「おくすり手帳」を活用し薬剤師に薬の管理・整理をしてもらいましょうという話がありました。薬は補助的なもの、基本は普段からの食事や運動=生活習慣が大切です!!!ということでした。



休憩時間にはご希望の方に保健師・臨床検査技師による血圧測定です。ご参加いただいた皆様とちょっとしたお話しもでき、皆様の健康意識の高さを感じました。

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』、ご参加いただいた皆様と楽しく頭と体を動かしました。今回はお二人でペアになって上半身のストレッチです。



最初はみなさん少し緊張されていましたがすぐに笑顔になり楽しく脳トレ体操をしていただきました。「笑顔」でそして「楽しく」毎日の生活をおくることを生活習慣にすると健康寿命が延びるともいわれています。

生活習慣病予防教室は三篠公民館との共催事業であると12月・3月に開催予定です。

開催日時	内容
12月2日(金) 14:00～ 15:30	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
15:00～	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。

皆様のお越しをスタッフ一同お待ちしております。

#### お問い合わせ&連絡先

三篠公民館 TEL(082)237-3077

長崎病院 TEL(082)208-5801 担当:井上