

平成 28 年度 第 3 回生活習慣病予防教室を

三篠公民館で開催しました！

今回の教室は 心筋梗塞などの心疾患を予防するために ―生活習慣を改善しましょう― がテーマで講師は当院内科の原 均医師が担当しました。

心臓の病気（急性心筋梗塞・狭心症）の症状と治療の説明のあと、病気を促進する危険因子や便利な現代社会がもたらす健康弊害の話がありました。病気の予防にはご自身でのライフスタイルの修正や管理が必要です。

そのためには・・・

- ・塩の摂取量を控え目にする
 - ・カリウムを食事から摂る（新鮮な野菜や果物から摂取）。但し、腎機能低下者は制限があります。
 - ・飽和脂肪酸（牛、豚、鳥の脂に多く含まれる）とコレステロール（卵類・イカ類・もつ類に多く含まれている）の摂取制限
- 大切なことは「食べてはいけないのではなく、控えたほうがいい」と考える事です。

- ・魚油（EPA・DHA）には血液をさらさらにする作用があり、血中中性脂肪を低下させる作用もあるため心筋梗塞の予防に有用であることが期待され、特に背の青い魚の摂取量を増加
- ・アルコールの摂取は適量に（ビール＝720ml 程度）
- ・体重管理をする
- ・有酸素運動（ウォーキングなど）を毎日 30 分程度する
- ・禁煙

こちらは、健康を維持するための自己管理です。今日からまずは出来ることからやってみましょう。

また、認知症予防のため＝健康長寿の 3 本柱「栄養」「身体活動」「社会参加・前向きな考え方」の話や 100 歳以上ご長寿の方々の生活習慣調査のお話しがありました。皆さん興味深く耳を傾けておられました。



教室の様子



休憩時間にもたくさんのご質問がありました。

次に、トータルヘルセセンターHOPE の宮下運動療法士による「脳トレ体操」を参加者の皆さんと行いました。



←右手と左手で違う動きをします。右が「ぐー」左が「ぱー」
次の掛け声で 右が「ぱー」左が「ぐー」といった感じ
です。 足ふみも加えて
なかなか難しい・・・です。でも楽しいです！

次回生活習慣病予防教室は、3月3日(金)14時～15時30分に三篠公民館で行います。

当院管理栄養士による減塩教室です。『あなたは薄味ですか？』

ご自宅で作られたお味噌汁や汁物を容器に入れてご持参ください。塩分濃度を計器で実際に測ってみましょう。

また、長崎病院糖尿病教室を長崎病院にて年4回の予定で行っております。

場所は長崎病院隣接のヘルスケアセンター1階です。

次回は2月18日(土) 13:15分～開催です。(診察の都合により、時間が変更になっています)

演題は①糖尿病合併症とその予防 講師 医師 片倉尚子

②薬物療法の注意点 講師 薬剤師 寺岡 豊

詳しくはHP → 「長崎病院からのお知らせ」 → 「平成28年度糖尿病教室スケジュール」
でご確認ください。

スタッフ一同、皆様のご参加をお待ちしております。