

平成 29 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予防教室を三篠公民館で開催しました。

『健康寿命をのばすためにできること～血栓症について～』

- ① 血栓とは②血栓の種類は③赤色血栓の原因④静脈血栓塞栓症とは⑤深部静脈血栓症⑥肺血栓塞栓症
- ⑦ 静脈血栓塞栓症の診断⑧静脈血栓塞栓症の予防法と治療についてレジュメに沿って長崎病院副院長
内科医師で循環器が専門の住田医師が講義をしました。



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。筋肉をほぐす軽いストレッチを行ってからスタートしました。トレーナーとは違う動きをする脳ストレッチです。「万歳をする」「腕の前で両手をクロスする」「ももの上に手をのせる」「手を合わせる」と4つの動きを覚えてトレーナーとは別の動きをします。皆さん頭をフル回転させながら、わいわい楽しそうにされていました。最後は、筋肉を伸ばす軽いストレッチ、深呼吸をして終わりました。



生活習慣病予防教室は年4回三篠公民館で開催しています。

健康寿命(健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間:広島県平均 男子 70.93 歳・女子 72.84 歳)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。(三篠公民館に申込みが必要です)

2回目以降の予定は次の通りです。

開催日時	内容
9月15日(金) 14:00~ 15:30	演題(1) 検査のミニ知識 講師:検査技師 演題(2) おくすりと上手な付き合い方 講師:薬剤師 15:00~ 脳トレ体操とストレッチ 担当:HOPEトレーナー
12月15日(金) 14:00~ 15:30	演題 健康寿命を延ばすために -心筋梗塞などの虚血性心疾患の予防について- 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16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

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