

平成 29 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。たくさんの方にご参加いただきましてありがとうございました。

はじめに長崎病院臨床検査技師小田が『検査のまめ知識』という題目で血栓にまつわる疾患や検査についての話をしました。塞栓(そくせん)・梗塞(こうそく)、動脈・静脈の言葉の説明のあと血栓に関係する病気(狭心症・心筋梗塞、脳梗塞・閉塞性動脈硬化症、深部静脈血栓症=エコノミー症候群・肺血栓塞栓症など)またその病気を見つけるための検査方法が紹介されました。臨床検査技師は検査を行う前に「どんな目的で」「どんな方法で」「どれくらいの時間をかけて」の説明を心がけています、ご不安なことは何でもおたずねくださいとの話がありました。

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 寺岡が話をしました。クスリのリスク(副作用)、ジェネリック医薬品、くすりの正しい服用の仕方・使い方の説明をしました。

「ポリファーマシー」という言葉をみなさんご存知ですか?ポリファーマシーとは多剤処方のことです。たくさんのお薬を飲むことで薬剤による有害事象がおこっている状態、臨床的に必要以上のお薬が投与されているあるいは不必要なお薬が処方されている状態のことを言います。このポリファーマシーを未然に防ぐには各個人が「かかりつけ薬局」を持ちしっかり「お薬手帳」を活用することが大事だとの話がありました。



最後に長崎病院トータルヘルスセンターHOPEの運動トレーナー宮下による『脳トレ体操とストレッチ』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と12月・3月に開催予定です。この教室は広島市高齢者いきいき活動ポイントの対象(70歳以上)となっております。ポイント手帳をお持ちください。

(教室は全年齢対象ですので、どなた様でもご参加いただけます。)

<今後の予定>

開催日時	内容
12月15日(金) 14:00~15:00 15:00~	演題 生活習慣を改善しましょう -心筋梗塞などの虚血性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) 『あなたの味付けは薄味ですか』 自宅で作った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