

平成 30 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。たくさんの方にご参加いただきました。

『健康寿命をのばすためにできること～高血圧について～』

- ① 血圧とは②最高血圧・最低血圧とは?③高血圧症とは?④血圧の測定方法⑤血圧変動性⑥降圧目標
- ⑦ 高齢者高血圧の特徴⑧高齢者高血圧治療の注意点⑨高血圧治療

どのような病気なのか?や治療法についてレジュメ(上記①～⑨)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伊藤による『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。。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 71.97 歳・女子 73.62 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)

<生活習慣病予防教室の概要>

生活習慣病予防教室	
対象:生活習慣病予防に関心のある皆様、地域にお住まいの皆様	
開催場所	三篠公民館 3階研修室1 (3月は2階調理実習室を予定)
テーマ	『健康寿命を延ばすために出来ること!』 一動脈硬化性疾患を予防するために一
6月22日(金曜日) 14:00~15:00	演題 高血圧について 講師 医師 住田公昭
15:00~15:30	脳トレ体操とストレッチ 担当 HOPEトレーナー 伊藤綾乃
9月28日(金曜日) 14:00~15:00	演題1) 検査結果について 講師 臨床検査技師 小田純恵
	演題2) くすりとの上質な付き合いかた 講師 薬剤師 佐原 登紀子
15:00~15:30	脳トレ体操とストレッチ 担当 HOPEトレーナー 伊藤綾乃
12月21日(金曜日) 14:00~15:00	演題 健康長寿者調査から学ぶ 講師 医師 原 均
15:00~15:30	脳トレ体操とストレッチ 担当 HOPEトレーナー 伊藤綾乃
3月22日(金曜日) 14:00~15:30	管理栄養士による減塩教室 『あなたの味付けは薄味ですか』 家の味噌汁の塩分を塩分計を使って測ってみましょう。 減塩のコツを学びましょう 講師 管理栄養士
三篠公民館 (電話:082-237-3077) に事前申込みが必要です。	

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