

平成 30 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。この生活習慣病予防教室は地域の皆様を対象としたもので生活習慣病に興味があるかたならどなたでもご参加いただけます。

教室始まる前にお越しいただいた方からご希望の方の方に血圧測定を行いました。当院職員に自身の血圧に関して疑問点を質問される方が多くおられたのが印象的でした。



【血圧測定】

はじめに長崎病院臨床検査技師小田が『検査のまめ知識』という題目で尿検査、血液検査(肝臓・胆のう・腎臓脂質)検査結果の見方のお話しをしました。検査業務中のエピソードや普段患者様からいただく質問等、皆さまのちょっとした「？」にお答えする内容でした。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ことでした。



【検査の話】

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佐原が話をしました。クスリのリスク(副作用)、くすりの正しい服用の仕方・使い方等の説明を途中クイズを交えながら行いました。間違った知識をお持ちだった方、知識の再確認をしたという方色々おられました。本年日本各地で災害の多い年ですが、このような有事の際に大変頼りになるのが、「お薬手帳」です。日々の健康状態や使用薬が分かる他、色々な診療科から出される薬の重複を防ぎ飲み合わせを調べることもできます。かかりつけ薬局・薬剤師を持ちお薬手帳は常に携帯をしましょうとの話がありました。



【薬の話】

最後に長崎病院トータルヘルスセンターHOPEの運動トレーナー伊藤による『脳トレ体操とストレッチ』です。



【脳トレ体操とストレッチ】

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。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21日(金) 14:00~15:00	演題 健康長寿調査から学ぶ 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22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