

『健康講話』 9月28日(木)13:00~

46名の受講生一人ひとりが高血圧のことを正しく理解し、今後の日常生活の中で高血圧予防を実践していくきっかけになりました。皆さん真剣に講義に耳を傾け、熱心に質問しました。

参加された皆さんが健康長寿を目指して、日々の生活の中ですぐに取り入れられる減塩方法や、家でできる簡単なストレッチを学び、毎日元気に楽しく過ごすための学習機会となりました。

講師：野田内科循環器科クリニック
院長 野田 武彦先生



【高血圧のおはなし】

1. 高血圧とはどういうもの？
2. 高血圧はどうしてダメなのか？
3. 血圧が高いことがわかった時どう考える？
4. 高血圧と診断されたら具体的にどうする？
5. 質疑応答

保健師による

【血圧測定】

健康づくり推進員の会による

【ストレッチ体操】

食生活改善推進員協議会による

【減塩チェック】

