

けんこうセミナー

皆さんはご自身の健康に自信がありますか？健康な身体になってより毎日を有意義に過ごしませんか？そんな皆さんを応援する『けんこう学校』を4月から開校しました！

今回は第1回のセミナーとして「体験型けんこうセミナー ～血管年齢を測定しよう～」を実施。山陽小野田市民病院の医師や理学療法士、管理栄養士にご協力いただき開催しました。

今回の講義内容を少しだけご紹介！



動脈硬化と生活習慣

医師 矢賀 健 氏

動脈硬化は、血管壁が血管の圧力を受け加齢と共に厚く硬くなることです。生活習慣により、高血圧、高脂血症、糖尿病等を発症し、動脈硬化が進んだ結果、自覚症状のないうちに、心筋梗塞や脳梗塞といった重大かつ深刻な状況になることがあります。

予防として考えられるのは、良い生活習慣を身に付ける、特に食事と運動が効果的との研究報告もあります。

楽しく食べて健康になろう

管理栄養士 河村 典子 氏

人は生きていくために食べていかなければなりません。さらに健康寿命を延ばすためにはストレスを感じず楽しく食べていきたいものです。1日3食規則正しく食べる、1日350gを目標に野菜を摂取する、1日の塩分摂取量に注意する、などバランスの良い食事を美味しくいただきましょう。



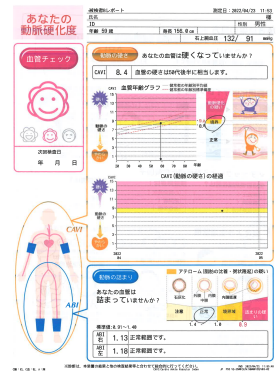
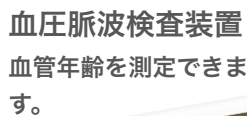
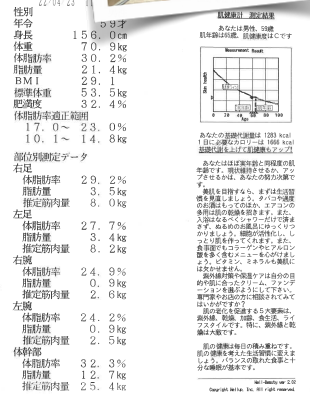
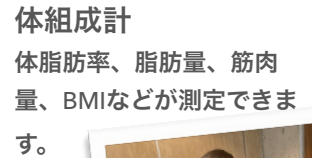
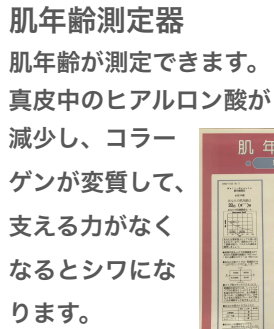
どこでもできる！運動不足解消

理学療法士 國本 貴弘 氏

運動不足を解消するきっかけは、不活動を減らすこと。つまり、座位時間をいかに減らすかということが重要です。

短時間・細切れ運動でいいので、仕事の合間に年齢や体力に合わせて、中程度の強度の運動を10分程度行いましょう。

継続することで効果が得られます。大切なことは続けることです！



動脈硬化の仕組みや、生活習慣病の恐ろしさを学びました。

生活習慣病を発症させないために、バランスの良い食事と適度な負荷をかけた運動を続けることが重要だと改めて感じました。

食事については、楽しく食事をとること、食べてはいけないと否定的な考え方ではなくストレスを感じない食べ方を考える事が大事だと感じました。

運動については、加齢と共に衰える筋力を適度な運動で補い、それを継続しようという決めました。



- 自分の健康管理について、改めて考え直す非常に良い機会となりました。糖尿病、塩分のこと、という
いろいろな分野のことを学べて大変参考になりました。 40歳代 男性
- 食事は思い込みがあり、気付かされる点が多く今後気を付けていきたい。野菜の量や砂糖の量など分か
りやすく参考になりました。 50歳代 女性
- なんとなくで参加しました。70歳まで元気でいられるか不安になりましたが、自分をそして家族を大切
に思う良いきっかけになりました。 40歳代 女性
- 食事療法に取り組んでいますが間違った食事療法かも知れないと今日気づかされました。6月のセミ
ナーに参加できたと思います。 60歳代 女性