

医療講演だより 第2号

健康について



麓公民館（6月21日）、基里公民館（6月28日）にて
健康について**予防**の観点からお話させていただきました。

今回、お話を始める前に、参加されたみなさんの**血圧・骨密度・体脂肪**を測定し、**実際の数値を目にすることで、ご自身の体の状態**

- 1.高血圧、体脂肪、骨粗鬆症とは？
看護師 丸山、松嶋、武原
- 2.生活習慣病予防の運動について
リハビリ 松岡、吉良



高血圧・体脂肪・骨粗鬆症とは？

まずは、病気を知ることから始めましょう。
どんな病気かを知ること、どう予防すればいいかがわかってきます。
今回看護師からは以下の内容でお話しました。

- <高血圧…動脈にかかる血液の圧力>
 - ・高血圧の原因
 - ・日常生活で気を付けることについて
- <骨粗鬆症…骨の成分が抜けて、骨がもろくなり折れやすくなる病気>
 - 骨粗鬆症の原因
 - 骨粗鬆症の予防法について
- <体脂肪…体内に蓄積された脂肪>
 - ・皮下脂肪と内臓脂肪の違い
 - ・体脂肪を減らす方法について



実際、ご自分の血圧・体脂肪・骨密度を測ってみて
いかかでしたか？
自分の体を把握することも
大切ですね。



適した運動とは？

生活習慣病は、疾病に応じて**適した運動**をすることで予防・改善ができます。

<適した運動とは？>

- ・高血圧症（心臓疾患の主な原因）…有酸素運動と腹式呼吸
- ・肥満（糖尿病の主な原因）…有酸素運動
- ・骨粗鬆症（骨折などの主な原因）…筋力強化

みなさんと自宅で出来る**体操**を行いました。
（腹式呼吸、いすに座っての有酸素運動・筋力強化）



運動は、日頃しているようで
実際にやってみると思ったより
難しく、キツかったです。
正しい運動方法を学びましょう。



食事のミニ知識

日常生活での小さな食生活への注意が、大きく健康に繋がります。
今回は、以下の内容でお話しました。

<食事のミニ知識>

- ・高血圧 …調味料・食品中の塩分量
薄味のコツ
- ・体脂肪 …自分の必要なエネルギー量
身近な食べ物のエネルギー量
体脂肪をためない食生活
- ・骨粗鬆症…カルシウムを上手にとるコツ



食生活を急に变えるのは
難しいことですが、
少しでもきっかけに
なれば嬉しく思います。

