

メタボについて

基里公民館（7月24日）、麓公民館（10月23日）にて
メタボについて計測を中心にお話させていただきました。

今回、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、ご自身の体の状態を知っていただきました。

基里公民館…参加者29名、麓公民館…36名
今回は、血圧計、身長計、体脂肪計、骨密度計の機材を使い、参加者全員の計測を行いました。それぞれの計測ごとに個別説明を行い、ご理解をしていただきました。

講演 「骨粗鬆症について」
外来師長 平野
年齢とともに失われる骨の成分と、骨折予防についてお話ししました。



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＞

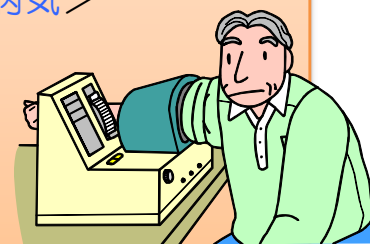
・高血圧の原因 ・日常生活で気を付けることについて

＜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



病気にならないように日常生活での
予防がとても大切です。

食事のミニ知識(資料提供)

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。

＜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
食事での注意点



参加者の声

- ・骨密度を初めて測っていきもらえて安心しました。
- ・毎日の食事について栄養のとり方に気付きました。
- ・血圧が高かったのがその理由がよくわかりました。
- ・個人的にどうすればいいかがよくわかりました。
- ・計測してもらって数字の値が出ていたので、とてもわかりやすかったです。



次回予告

日 時：平成20年12月17日（水）
12：30 ～ 14：30

場 所：けいしんハウス2階 会議室

テーマ：感染症について

演 者：3階病棟師長 原 明美
副院長 古賀 英之

