

第 49 回けんこう教室開催レポート

7月15日(土)第49回けんこう教室が開催されました。
7月とは思えぬ猛暑の中、200名を超える方々にお集まりいただきました。

講師は竹本 稔糖尿病・代謝・内分泌内科部長で「生活習慣病のいろは」～サイレントキラーをいかに防ぐか～をテーマに講演いたしました。

まず、「生活習慣病」と「サイレントキラー」の言葉の意味からはじまり、平均寿命の推移から糖尿病はどんな病気か、高血糖・肥満はなぜいけないか、それらを放っておくとどんなに危険か等について講義がありました。

近年、日本は世界の中でも平均寿命が延び長寿国ですが、人の手を借りない「健康寿命」を維持するためには、これらの生活習慣病の予防は必須であること。そのためにはバランスの良い食事と運動でよい習慣を長く続ける事の重要性についてお話がありました。

70年前の54才と、現代の54才の比較をサザエさんの磯野波平さんを題材にするなど、おもしろくためになるお話しでした。

アンケートでは「大変勉強になった。」「健康で長生きしたい。」「今、治療中で再確認出来ました」などの声が寄せられました。

恒例のリハビリ体操と、血圧測定にも多くの方のご参加をいただきました。

リハビリ体操



血圧測定



次回8月5日(土)第50回けんこう教室は～オープンホスピタル特別編～と題して、午前・午後とも2名の講師による特別講演です。

講師①角田副院長(リハビリテーション科部長)

「アンチ・エイジングのためのリハビリテーション」～足腰の衰え・脳卒中予防大作戦！

講師②大平医師(総合診療内科部長)

めまいの原因と対処法～総合診療の視点から～

どなたでもご参加いただけますので、どうぞお気軽にお申込みください。

※お申込みは TEL:047-375-1111(代) または総合案内まで。



講演中竹本医師



講演中の様子