



コミュニティのこのこ



10月16日、名戸ヶ谷病院の脳神経内科・辰野先生をはじめ、理学療法士・菊地先生、栄養科・板場先生をお迎えして、医療講座を開催しました。「今日からできる生活習慣病予防」をテーマに、要因について詳しくお話を聞きました。動脈硬化や高血圧、認知症予防など盛りだくさんのお話でしたが、参加者のみなさんは真剣に耳を傾け、健康への関心の高さがうかがえました。また、血圧を下げるためには有酸素運動や筋力トレーニング、ストレッチなど、日頃から体を動かすことが大事ということでした。今回の講座は、日々の生活習慣を見直し、健康づくりについて改めて考える貴重な機会となりました。

