

夏の高血圧予防教室を 開催しました

令和4年8月28日（日）に、健康力アップ教室「夏の高血圧予防教室」を開催、17名の方が参加されました。



医師の講義では、身近な例を挙げ、減塩の難しさや、それでも少しずつ慣れていくことで実践可能であるとの話がありました。参加者からは共感の声が上がりました。

姿勢に気を付けながら、血圧を測定します。久しぶりに測ったという方もおられ、自宅で測定することの大切さを感じておられました。



運動では、グーパー体操やタオルグリップ体操を実践しました。簡単にできる体操で、「普段の生活で取り入れていきたい」との声が聞かれました。

栄養教室では、普段のかけ醤油を想定し、実際に醤油の量を測ってみました。塩分量に換算すると、意外と多くの塩分を摂っていることが分かります。減塩は少しずつ、段階的に減らしていくことが成功のコツです。



2月には「冬の高血圧予防教室」が開催されます。
皆さまのご参加をお待ちしております♪