

冬の hypertension 予防教室を 開催しました

令和5年2月26日（日）に、健康力アップ教室「冬の hypertension 予防教室」を開催、10名の方が参加されました。



医師・保健師の講義では、冬に起こりやすい hypertension の変動やその対策についての話がありました。

正しい姿勢を意識し、 hypertension 測定も行いました。測定の際には、体の力を抜き、リラックスした姿勢で行うことがポイントです。



運動指導では、グーパー体操やタオルグリップ体操の紹介がありました。ウォーキングは姿勢や手のふりを意識することで、より効果的な運動となります。



栄養教室では、家庭の味噌汁の塩分濃度を計測し、1杯あたりに何gの塩分が含まれているかを計算しました。「塩分量を数値化することで、日頃摂っている塩分を意識することにつながり、よかったです」との感想をいただきました。



お出汁、化学調味料を使った味噌汁の飲み比べも行いました。かつおと昆布の風味豊かな天然出汁の味噌汁は、旨味成分たっぷり。化学調味料に比べて減塩効果があります。

ご参加いただき、ありがとうございました。