






# 健康教室のご案内



健康教室を通して、皆様と一緒にいろいろなことを考えていきたいと願っています。  
何か気になることがありましたら、どうぞご相談ください。

-  **場 所:** 8/3、8/31 栄光病院 本館 2階 大会議室
-  **対象者:** **どなた様もお気軽にお越しください。(事前の申し込みは不要)**
-  **参加費:** 無料【問い合わせ先】栄光病院 保健師 藤江 ☎092-935-0147

日にち	時間	内容	講師
8/3 土曜日	14時～ 15時	<b>脳卒中と高血圧</b> 	<b>薬剤師</b> <b>野村 扶</b>
8/31 土曜日	14時～ 15時	<b>『野菜と果物』の 重要性とは?</b> 	<b>管理栄養士</b> <b>三好 いずみ</b>

※都合により内容・講師等が変更される場合があります。ご了承ください。

**明るく・楽しく・参加者皆で学びましょう**      **栄光病院 院長**



**8/3 (土曜日) 14時～**

## **脳卒中と高血圧**

薬剤師 野村 扶

以前に比べて死亡率は下がってきましたが、まだまだ日本人の死亡率第3位の脳血管疾患。突然発症し命を奪ってしまう脳卒中について、その初期症状を知っているとその後の対応も変わって助かる可能性がグンとあがります。原因となる高血圧についてもう一度おさらいしてみましょう。

**8/31 (土曜日) 14時～**

## **『野菜と果物』の重要性とは？**

管理栄養士 三好 いずみ

近年、増加傾向がみられている脳卒中、高血圧、糖尿病などの生活習慣病。野菜・果物には、いのちを支え、生活習慣病を予防する大切な働きがあります。栄養素・機能性成分を知り、毎日の食生活に野菜・果物を取り入れていきましょう。





9月

# 健康教室の ご案内



健康教室を通して、皆様と一緒にいろいろなことを考えていきたいと願っています。  
何か気になることがありましたら、どうぞご相談ください。



**場 所:** 9/7 栄光病院 本館 2階 礼拝堂  
9/28 栄光病院 本館 2階 大会議室



**対象者:** どなた様もお気軽にお越しください。(事前の申し込みは不要)



**参加費:** 無料【問い合わせ先】栄光病院 保健師 藤江 ☎092-935-0147

日にち	時間	内容	講師
9/7 土曜日	14時～ 15時	『ケアビクス♪』 ～音楽に合わせて行う 有酸素運動～ 	保健師 藤江 富由美 (ケアビクス普及指導員)
9/28 土曜日	14時～ 15時	『痛み⚡と 超音波(エコー)検査』 	臨床検査技師 松崎 明美

※都合により内容・講師等が変更される場合があります。ご了承ください。

明るく・楽しく・参加者皆で学びましょう 栄光病院 院長



**9/7 (土曜日) 14時～**

『ケアビクス♪』 ～音楽に合わせて行う 有酸素運動～

保健師 藤江 富由美(ケアビクス普及支導員)

椅子に座ったままでもできる やさしく、楽しい体操です。

転倒予防・認知症予防・生活習慣病予防に繋がります。

ご自身の体力・体調に合わせて心と体の健康づくりを行いましょう。

**9/28 (土曜日) 14時～**

『痛みと超音波(エコー)検査』

臨床検査技師 松崎 明美

超音波検査は、人間ドッグや病院での様々な疾患の精密検査や経過観察などに用いられます。

今回は「痛み」に焦点をあてて、体に痛みがある時の超音波検査について

どのような疾患の時にどんな事が分かるのか？症例を交えながらお話ししていきたいと思います。

