

第8回 地域公開講座を開催しました！

第8回目となる今回は、



「高血圧予防～血圧高値の方、高血圧治療中の方～」



をテーマに、令和7年6月21日(土)に開催しました(*^-^*)
暑い中、大勢の方に参加して頂きました♪ありがとうございました！！

一般的に“高血圧予防”と聞くと、塩分の摂り過ぎに注意することが浮かぶかと思いますが、
ご家庭で減塩を意識した食事作りは実際難しさがありますよね💧

いきなり全部のおかずを薄味にしても味気ないし、何より毎日続けることが大変になってしまうので、
食事編では普段から意識してほしいことや、簡単な減塩の調理ポイント等をご紹介します◎

特に「出汗をしっかり摂ること」で、
同じ調味料でも出来上がりの味に違いが出てくるんですよ～！

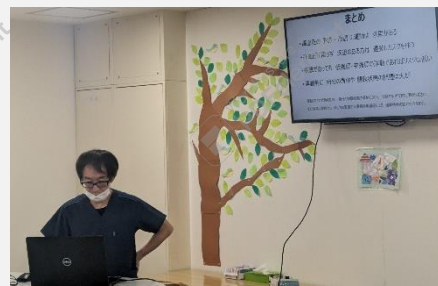
実際に参加者の皆さんには数種類の味噌汁を飲み比べてもらい、
皆さんその違いに驚かれていました♪



運動編では、生活習慣が原因で高血圧のリスクになることもお伝えし、
今回も改善するための運動を参加者皆さんで実践しました！
食事もそうですが、運動においても“継続が大事”ですね♪



これから夏本番になりますので、
皆さん体調に無理のない範囲で適度な運動も取り入れてもらえたらと思います(^^)／



次回は、9/20(土)に「腸活」をテーマに開催予定です！

詳細は随時、ホームページや院内掲示、回覧板等でご案内します☆

どなたでも参加できますので、
少しでも運動や食事のことが気になる方は、ご参加お待ちしております(^^)♪

