



健康教室のご報告



今回の健康教室は、「サイレントキラーについて知ろう～生活習慣病は静かにやってくる～」というテーマで、御所訪問看護ステーション看護師 横瀬まゆみさんを講師に葛公民館で開催し、14名のご参加をいただきました。

初めに、横瀬さんから「サイレントキラーは『沈黙の暗殺者』とも言われ、自覚症状がないまま進行する生活習慣病のことです。生命の危機を招く恐れもあります。」とお話がありました。そこで、生活習慣の問題点を簡単に確認できる質問表に各自でチェックし、現在の生活を振り返りました。「チェックが多い人は既に生活習慣病の予備軍となっているかもしれません。」との言葉に、心当たりがおありなのか苦笑いの方もおられました。



次に、サイレントキラーには、生活習慣病の予防が重要であるため、禁煙・少食・少酒・多動・多休・多接を勧められており、これを『一無、二少、三多』というとの説明があり、食事の摂り方・ストレス解消法・簡単な運動をご紹介いただきました。食事の摂り方では、飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸という油の見分け方や食塩含有量の話など、具体的ですぐに脂肪分や塩分を控えめに摂取する実践方法を教わりました。ストレス解消では、「ストレスは、副腎髄質を刺激し血圧や血糖値の上昇につながるのでためないように」とのお話の後、一人で問題を抱え込まず誰かに話す、疲れたら休む、気分転換ができる自分の時間を持つなどポイントの説明に皆さんうなずきながらじっと聞き入っておられました。運動では、座ってできる『ながら運動』を全員で実践しました。

最後に横瀬さんは、「できるところから少しずつでも良いので生活習慣を変えることが、健康に過ごすために大切です。」とお話され、教室は終了しました。



今回の健康教室では、参加者の方から「今日から頑張る」「テレビを見ながら足をあげる」「漬物と酒を減らす」「塩分の」摂りすぎに気をつける」「甘いものを控えるなどたくさんの意見をいただくことができました。自らの生活習慣を見つめ直す良い機会としていただくことのお手伝いができたのではと嬉しく思いました。

鴻池会地域ケアセンター 榎原 保田 充子

