

はなみずき学級（高齢者学級）

「夏を元気に乗り切るための健康講座」開催しました

今年の夏も、猛暑が予想されています。

はなみずき学級では、日本成人病予防協会認定講師・食生活ジャーナリストの上原道康先生をお招きして、暑い夏を元気に過ごす3つのポイントを教えていただきました。

1 夏負けしないための食事について

- ・一日三度の食事、特に朝食が重要。
- ・食事はバランスよく。免疫力を強める淡色野菜を取りましょう。

2 熱中症予防の「か・き・く・け・こ」とは・・・

- か 風通しを良くする
- き 休息する
- く クーラーや扇風機を上手に使う
- け 健康管理、特に食生活
- こ こまめに水分補給



3 夏に多い生活習慣病とその対策について

夏に多い生活習慣病は脳卒中ですが、脳梗塞は2時間以内に病院に行けば、後遺症が残らないことが多いそうです。チェックのポイントはFAST！

- F (Face) ニコッと笑えるか
- A (Arm) 「前へならえ」ができるか
- S (Speech) 「ら・り・る・れ・ろ」と言えるか
- T (Time) おかしいなと思ったら、すぐ119番

上原先生のユーモアを交えながらのご講義。参加者はメモを取りながら熱心に受講していました。とても有意義な時間を過ごしました。

7月1日から第3回貫井北センターまつりの参加者募集はじまりました！
参加ご希望の方は、公民館貫井北分館事務室にお問い合わせください。