

すこやかやすい

発行日2018年11月1日

第91号

介護予防センター北光

(011)752-6110

発行者 花松 真秀

血压との上手なお付き合い

10月11日のすこやか倶楽部は「血压のおはなし」でした。講師には第1地域包括支援センターから大山保健師さんが来てくれました。毎日習慣付けて血压を測っている方もいたり、病院で測定してもらったり、全く測っていない方など様々ですが、血压からは色々な身体の状態が分かるんですよ～というお話を分かりやすくして頂きました。病院のお医者さんも皆さんの毎日の状態を見られるわけではありません。そんな時に毎日血压を記載してある手帳などがあると、お医者さんはそこから皆さんの健康状態を把握出来ます。自分の事をお医者さんにどのように正しく伝えるかも本人の努力次第ですね(^-^)

大山保健師さんの講話を聞いた後は、皆さんでグループワークを行い、実際に血压を継続し記録していた方がどのように自分の病気に気付いたのか等、事例を用いて勉強しました。自分の使いやすい血压手帳はどのタイプなのか、宿題でしばらく付けてみるようになりました。



大山保健師さん、パネルを使って説明しています。



スライドを見て講話を聞いています。



グループワークは皆さん真剣です。



病気は他人事じゃないですね。



血压測定も習慣化が大切です。

すこやかバスレク 長沼温泉へ行ってきました♪

10月18日のすこやか倶楽部は、秋の紅葉見学バスツアーでした。今年は長沼温泉へ行ってきました！この日、空は気持ち良く晴れ渡りお天気に恵まれました。これも参加者皆さんの日頃の行いの賜物ですね～(*^_^*)

温泉に到着して30分程は館内を散策したり、向かいの豆腐屋さんで豆腐を買ったりした後に昼食。とても豪華なお弁当を頂きました。その後、フリータイムで温泉を楽しんだり、カラオケを楽しんだり皆さん気ままに過ごされたようです。14時半には長沼温泉を後にし、長沼の道の駅『マオイの丘』に立ち寄り、お買い物を楽しんだ後、無事に大友恵愛園へ帰ってきました。



↑他にお蕎麦も付いてました！



長財布と比較してみました！こんなに大きな野菜が200円！



皆で食べると一段と美味しいですね♪



お風呂で温まったあとはコレですね！



豪華お弁当はボリュームもなかなかでした。



カラオケで楽しく過ごしました～(*^^*)