

なでしこプラン活動

済生会は生活困窮者を支援する事業「なでしこプラン」を実施しています。

平成27年度に当院で開催しました、地域に密着した健康講座等の内容をご紹介します。

座ってできる いきいき体操 ～認知症予防のために～

《平成27年7月2日開催》

座ったまま手足を動かし、自宅でも簡単に行える運動を紹介しながら“皆で楽しく体を動かしましょ～”というコンセプトで健康講座を開催しました。

「普段の生活では動かさない場所を動かすことが出来て楽しかった」と参加者から好評でした。



簡易骨密度測定 ～骨粗しょう症予防のために～

《平成27年11月17日開催》

「骨密度について」のポスター展示をし、希望者に超音波骨密度測定装置を使用して骨の健康度をチェックし、骨折リスクを知るヒントとして活用してもらいました。

骨密度測定の希望者は途切れることなく、沢山の方の関心を集めました。



肺炎予防のおはなし

《平成 27 年 12 月 7 日開催》

「肺炎ってどんな病気？」「肺炎を予防しましょう！」のチラシを配布しながら、肺炎を予防するためにはどうしたら良いのか、ご飯はどんなものを食べたら良いのか、むせにくい食事はどんなものかを一人一人丁寧に説明をしました。

「済生会はこんなこと（ミニレクチャー）もしてくれているんですね」という暖かい感想をいただきました。



簡易 血圧脈波測定

《平成 27 年 12 月 8 日開催》

「りんしょうけんさ」と題し、臨床検査科とは何をしている部署か？という一般の方にも解りやすい講演と並行して簡易血圧脈波測定を行いました。

血圧脈波測定結果（血管測定年齢・動脈の硬化度・最高血圧・最低血圧・脈圧・脈拍・測定結果コメント・食事アドバイス・運動アドバイス）を配布し、動脈硬化について理解してもらおう一助となりました。

「うちのかあ〜ちゃんも連れてきて測らせたいな〜」「次はいつやってくれる？定期的にやってもらいたいなあ〜」という感想をいただきました。



脱・脳卒中 ～減塩を知ろう～

《平成 28 年 1 月 28 日開催》

岩手県は脳卒中で亡くなる人が多く、死亡率は全国ワースト1位となっています。県では毎月28日を「いわて減塩・適塩の日」と定めており、その28日にあわせてミニレクチャーを開催しました。

“あなたの塩分チェックシート”を用いて一人一人の塩分評価を行いました。

また、食物とそれに含まれる塩分を展示し、目で確かめてもらいながら減塩を心がける工夫等を説明しました。

