



No.85

# Batton

The best attended top team of next

## なでしこプラン健康講座を開催しました

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。待合ロビーにおいて、来院された患者さんご家族さんを対象として開催した「健康講座」をご紹介します。



座ってできる  
15分15分体操

《平成28年9月12日開催》

“手足を動かして 認知症を予防しましょう～”というサブタイトルで、自宅でも無理せず簡単に行える運動を紹介し、参加者と一緒に楽しく健康講座を行いました。

毎回人気の講座です！！

《平成28年10月18日開催》

希望者に“簡易血圧脈波測定”を行い、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、動脈硬化を理解してもらおうという目的の健康講座を開催しました。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！

簡易  
血圧脈波測定



お問い合わせ先：北上済生会病院 地域医療福祉連携室

電話：0197-64-7722（内線 1220・1221・1530・1531）

FAX：0197-64-1133（直通）

