



平成 21 年 7 月 4 日開催の健康教室

「あなたの知らない高血圧」を終えて

今回の健康教室には 45 名の方にご参加いただきありがとうございます。

高血圧は原因が明らかでない本態性高血圧ほんたいせいこうけつあつが 9 割を占めています。しかし、年齢、遺伝、生活習慣などの因子が重なり起こるとみられています。

まずは、より良い生活を過ごすために生活習慣を見直し、適度な運動、食事のバランス、ストレスとの上手な向き合い方など、出来ることから始めてみましょう。

今後も地域の皆様と楽しく学びつつ、健康増進に役立つ健康教室を企画していきたいと思ひます。

皆様のご参加を心よりお待ちしております。



7/4 健康教室 アンケートの質問と回答

Q：血圧や糖尿の薬は一生飲み続けないといけないのでしょうか？

A：薬の効果が出ているときは継続したほうが良いでしょう。「飲まなければいけない」と、考えるとプレッシャーに感じられますが、「飲んだほうが良い」と、言うように考え方を試してみてもいいのではないでしょうか。