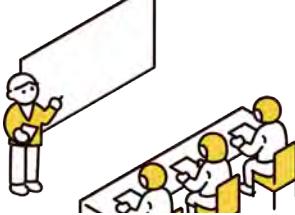


地域リハビリテーション広域支援センター 地域リハビリ研修会



当院は、地域リハビリテーション広域支援センターとして広島県から指定を受けています。地域の皆様へリハビリの情報をお届けする「地域リハビリ研修会」を年に数回開催している他、広報誌やホームページ、ブログ「西リハ情報箱」での情報発信などを行っています。

健康的な加齢のすすめ ～ご自分の血圧をご存じですか？～

今回のテーマは「血圧」です。血圧の考え方の基本・血圧を改善する方法について、2回に分けてお話ししました。



地域リハ研修会
No.125

1

医師



岡田 昌信

看護師



武田 由紀

薬剤師



松本 朋子

加齢と血圧 / 日々の血圧管理 / 高血圧の治療薬

2024.10.10(木) 14:00~15:00

参加者 : 21名



血圧の基本知識として、高血圧治療の歴史、血圧の測り方、数字の見方についてお話しました。また、高血圧の要因となる注意すべき生活習慣や、安全な入浴方法、高血圧の治療に使う降圧剤を種類ごとに解説しました

参加者の声

- 岡田先生のお話がとてもわかりやすく楽しく聞けました。
- 毎日の生活習慣を気をつけなければと思いました。
- 血圧を水道に例えたご説明は私には新鮮でした。
- 薬の飲み忘れについてが参考になりました。よく飲み忘れて悩むので。



地域リハ研修会
No.126

2

理学療法士



渡邊 匠

管理栄養士



畠中 純香

健康運動指導士



中川 歩佳

運動と血圧 / 高血圧を防ぐ食事

2024.11.8 (金) 14:00~15:00 参加者 : 21名



運動による高血圧予防・改善効果、毎日の食事



ミュートレは
Youtube で
見られます。

で塩分を減らすコツなどをお話しし、塩分調節に役立つカリウムを使用したスムージーの試飲を行いました。また、音楽に合わせて体を動かす「ミュートレ」をみんなで一緒に体験しました。

参加者の声

- 血圧を下げる運動と食事のコツを改めて知ることができました。有意義でした。
- 栄養指導が具体的な内容で面白く理解を助けた。
- お芋スムージー、きな粉がきいていておいしい。
- 歌いながら運動するのは難しかったですが、楽しい雰囲気で運動できました。

