

令和元年出前講座

日時	令和元年6月11日(火)
テーマ	高齢者が多くかかりやすい病気
講師	関医院 院長 関元行 先生
会場	白河市久田野集会場
参加者	地域住民 地域健康サポーター 26名
内容	超高齢者社会においては生活習慣病が一番問題。まずメタボを減らしていくこと。メタボは肥満、高血圧症、高脂血症、糖尿病を引き起こす。そのためにはいかに骨を丈夫にして、貯筋をしていくかが大事。有酸素運動をして筋肉を低下させない事。また一日3食しっかり食べる事。食べる順番は①主菜②副菜③主食の順番に食べると良い、など健康維持のため日常心がけるべき点について講義があった。

