

生活習慣病改善教室開催のお知らせ

9月より下記の日程で開催いたします。心臓病の最新の情報や運動不足解消のための運動の紹介など内容はもり沢山です。またクイズなどで楽しく学べます。ご希望の方は、担当医、看護師、栄養士までお申し出下さい。

記

1. 実施予定日 2011年9月～12月 毎月第三木曜日
午後3時より約1時間30分（受付は2時45分までに）
2. 場所 当クリニック
3. 対象者 高血圧症・脂質異常症・狭心症・心筋梗塞の方
4. 募集人員 15名
5. 内容 5回コース
6. 料金 保険が適用となります。3割負担で1回当たり¥240です。

| | | |
|-------------------|---|-----------------------------------|
| * 1回目 (9月15日) | 自己紹介と「生活改善の目標作成」 「高血圧について」講義 血圧を上げない日常生活 料理法①：塩分の上手な減らしかた 1日分の献立記録をお持ちください。塩分量を計算します。 | : 参加者 : 薄井医師 : 看護師 : 栄養士 |
| * 2回目 (10月20日) | 「心臓病の運動療法」講義 手軽にできる運動の紹介と減量法 料理法③：ゆっくり食べる工夫と実践 | : 上田医師 : 看護師 : 栄養士 |
| * 3回目 (11月17日) | 「循環器疾患とコレステロール」講義 循環器疾患と薬 料理法②：食事からコレステロールを減らす 味噌汁の塩分測定（希望者のみ実施） | : 薄井医師 : 薬剤師 : 栄養士 |
| * 4回目 (12月15日) | 「循環器疾患と糖尿病」講義 「危険因子を減らす」 料理法④：お正月料理のとりかた 低カロリーデザートを試食 | : 薄井医師 : 看護師 : 栄養士 : 栄養士 |