

ヘルスラボひがし（血圧・脂質） 学習編

R6.9.10



「健診結果から学ぶ、知って得する
重症化予防！」というテーマで、
重工記念長崎病院 内科医長 門田耕一郎先生に
お話をいただきました。
健診結果を振り返り、自身の生活習慣を
見直すきっかけにしましょう。



「今日からできる！血管を守る食事のコツ」
というテーマで、
長崎県栄養士会 管理栄養士 宮崎房子先生に
お話をいただきました。
血管を守るためにも、適量を知り、減塩や
野菜の摂取を心掛けましょう。



ヘルスラボひがし（血圧・脂質） 運動編

R6.9.26



「自分に合った運動を見つけよう！
～生活習慣病予防の観点から～」
というテーマで、長崎県立大学 看護栄養学部
健康栄養学科 准教授 飛奈卓郎先生に
講話と運動実技をしていただきました。



運動時の心拍数を

138-（年齢÷2）を目標に、

ステップ台を使った運動をしました！

高血圧の方は激しい運動ではなく、
少し息がはずむ程度の運動をしましょう。
短時間でも日々の積み重ねが大事です！

