家庭教育学級

健康講話

と　き：令和2年11月24日
ところ：千年公民館
参加者：家庭教育学級教室生 12名

出来ることから少しずつ！未来の健康のためにはじめよう！

毎年恒例の弘前市健康増進課保健師と栄養士による「健康講話」が開催されました。例年は調理実習も行われますが、今年は残念ながら新型コロナウイルス感染症の影響により、講話のみの開催となりました。

はじめに体組成計で体脂肪率や筋肉量などを測定し、健康状態をチェックしたあと、保健師から血圧について、栄養士から減塩についてお話がありました。特に減塩のお話では、塩分チェックシートで自分の食生活について振り返ったり、それぞれ減塩のために工夫していることを発表したりする時間もあり、「うちでもやってみよう！」「みんな意識していて感心！」という声が聞かれました。

栄養士の「無理せずできることから少しずつ始めましょう」という言葉にみなさん安心した様子でした。

体組成計で健康状態をチェック

体組成計では体脂肪率や内臓脂肪レベル、筋肉量などが測定でき、結果を印刷して持ち帰ることができるので、昨年の結果と見比べることができます。

血圧は健康のバロメーター

血圧はちょっとした体調や心理状態などで変動してしまうそうです。保健師によると、毎日同じ時間にリラックスして計測するのがよいとのことでした。