

貸館団体向け講座「生活習慣病予防講座」を開催しました

令和3年11月12日

令和3年11月5日（金）、仙台市若林区保健福祉センター 家庭健康課母子保健係 保健師 尾形真惟様をお迎えし、当センター3階研修室（大）にて「生活習慣病予防講座」を開催し、9名が参加されました。

コロナウイルス感染防止対策として、来場時の手指消毒を徹底し、体温の計測をするとともに、三密を避け、受講者の間隔を広く取り、常時換気を行いながら行いました。

生活習慣病は、不健全な生活の積み重ねによって内臓脂肪型肥満となり、これが原因となって引き起こされるとのこと。この病気は、日常生活の中での適度な身体活動の実施や運動習慣の確立、バランスのとれた食生活、禁煙など適切な生活習慣を実施することによって予防することができるとのこと。また、ほとんどの生活習慣病（高血圧症、糖尿病、脂質異常症等）は、症状のないまま進行するため、症状を自覚する頃にはかなり進行していることが多く、そのまま放っておくとある日突然、心筋梗塞や脳梗塞などが起こり、取り返しがつかないこととなります。若いうちから日頃の生活習慣を見直し改善を図ることが非常に重要とのことでした。

内臓脂肪をためない食生活をするためには、1日3食規則正しく食べること、野菜をたっぷりとること、ゆっくりとよく噛んで食べること、青魚を食べることなど食事バランスを考えた食事に心がけることが大切とのこと。

そのほか、質の良い睡眠をとることが心身の疲労を回復することと、規則正しい睡眠（毎日一定の時間に床に入り、起床する習慣）をとることや、寝る前に軽いストレッチなどを行うことで良い睡眠がとりやすくなるとのこと。

参加者の方からは、日常生活は基本が大切や日常生活に注意しながら生活するなどのご意見をいただきました。

今後もこのように地域の皆様の関心のある講座を開催していきたいと思えます。

