

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4年10月21日

令和4年10月21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、8名が参加されました。

当日は、「質のよい睡眠をつくる生活習慣」について講話をいただきました。睡眠中には、体と脳を休めたり、免疫機能をアップさせるなど、様々なことが行われているとのことでした。また、不眠を招く生活習慣について、それぞれが、各項目に基づきチェックを実施するなど、参加者の皆様が、現在の生活を振り返る機会となりました。また、快眠には、日中に適度な運動を行うことも大切となってくることから、簡単にできる軽体操も実施しました。参加者からは、「睡眠の大切さについて知ることができました。」「簡単な体操、参考になりました。」などのご意見をいただきました。

今後も、地域の皆様の生活に役立ていただけるような講座を開催して参りたいと思います。

