

第2回生活習慣病教室～夏祭り～を終えて

平成25年8月24日、当クリニックにおいて第2回生活習慣病教室～夏祭り～を開催いたしました。暑い中多数ご参加いただき御礼申し上げます。

今回は、単に生活習慣病についての一方的な講義形式ではなく、様々な企画を盛り込みました。

- ① 管理栄養士による栄養教室「上手におやつ・上手に外食」
- ② 理学療法士による体操「簡単にできる認知症予防体操」
- ③ 医師・看護師たちによるミニコンサート

の内容で行いました。管理栄養士さんによる栄養教室は、クイズ形式を取り入れて、参加者とともに楽しく活気あふれる内容でした。理学療法士さんによる体操は、座ってできる楽しい内容で、また次回もお願いしようと思います。ミニコンサートは医師・看護師たちによる小規模なものです。参加者とみなさんと一緒に歌い楽しい時間でした。

アンケートの結果、肥満や減量についての内容を希望される方が多数おられましたので、次回以降検討したいと考えております。

これから季節の変わり目で気温の変化が大きくなります。どうぞみなさまにおかれましては、ご自愛くださいませ。

