



塩分取り過ぎ駄目

○…室蘭・中島コンソ「お元気講座」…○

脳卒中の予防法を学ぶ

室蘭・中島商店会コンソ

ーシウム(小野寺芳子代表)

主催のふれあいサロンお元気講座がこのほど、中島町のふれあいサロンほつとならで行われ、買い物客や地域住民が脳卒中について

理解を深めた。写真。

約40人が参加した。講師は地域包括支援センター憩の保健師・岩城澄恵さんと看護師の坂倉佐知子さんが務めた。脳卒中の危険性や生活習慣病との関わり、予

防法などを説明。予防法では「塩分の取り過ぎに気を付けましょう。家でも血圧測定をしましょう」とアドバイスしたほか、毎日歩くことの大切さを強調した。

日ごろから歩くことを心掛ける天神町の奈良ミチエさん(91)は「できるだけお元気講座に参加しています。今回も健康について重要なことを学びました」と話していた。(山田巧)