

第62回アテナ・ミネルワ健康講座

生活習慣病について

皆さんは生活習慣病をご存知ですか？生活習慣病とは名前の通り、毎日の悪い生活習慣の積み重ねによって引き起こされる病気です。日本人の3分の2近くが、この病気で亡くなっています。健康な身体であり続けるには、まず自分の生活習慣を見直す必要があります。何気なく過ごしている生活が、健康を脅かす要因になっているかもしれません。

今回は生活習慣病と病気の関係、その改善方法についてのお話です。この機会に是非ご参加下さい。

日時：平成27年2月17日（火）午後2：00～3：00
 場所：特別養護老人ホームアテナ 1階地域交流ホール
 講演：生活習慣病について

参加無料



〔講師〕 松山市地域包括支援センター西地区

看護師 清水 純子氏

〔内容〕

- ・さらば生活習慣病
- ・生活習慣10カ条
- ・生活習慣と病気の関係
- ・生活の改善法

〔対象者〕 中高年の方（事前の申し込みをお願いします）

※健康チェック（筋肉量や骨量等を測定）を、午後1:30より実施します。

※介護相談を承りますので、お気軽にご相談ください。

（介護相談をご希望の方は早めにお越しいただきますようお願いいたします）

※アテナ、フォーライフミネルワ、ミネルワステイから無料送迎車が出ます。

（午後1:15発、3:15着予定）



医療法人ミネルワ会
 老人保健施設ミネルワ
 松山市高岡町302-2



お問い合わせ
 お申し込み先

居宅介護支援事業所アテナ
 ミネルワ居宅介護支援事業所
 居宅介護支援事業所フォーライフミネルワ
 単独型短期入所生活介護ミネルワステイ

Tel089-907-1611（担当：浮田）
 Tel089-972-3040（担当：土井）
 Tel089-972-8080（担当：三好）
 Tel089-972-7007（担当：橋本）