



2月

生活習慣病は予防と改善からコントロールへ

若い頃からの生活習慣病も加齢とともにさまざまな病態が上乗せされ、症状の現れ方や薬の効き目が変わってきます。ただ薬を飲むのではなく、自分でコントロールしていく知識を持ちましょう。

生活習慣病+高齢期に加わる病気や状態

高血圧

メタボ

糖尿病

脂質異常症

などの病気に加え、こんな心配も……

- 認知症
- サルコペニア
- 尿失禁
- 転倒・骨折
- 変形性関節症
- 心不全
- フレイル
- 低栄養

複数の病気を抱える場合も多く、1つの病気の治療だけに専念できなくなったり、身体機能の低下などから薬の副作用が生じやすくなります。



重症化を防ぐために、4つの歯車で生活習慣病をコントロール!

自分に必要な正しい知識

主治医と二人三脚で治療

注意守って生活習慣改善

変化に気付く日々の体調

薬を飲み過ぎていませんか?

高齢になると薬の種類も量も増えがちです。特に5種類以上服薬している人は、かかりつけ医に相談を。



監修: 新聞省二(女子栄養大学 栄養学部 地域保健・老年学研究室 教授/元東京都健康長寿医療センター研究所 副所長/健康長寿新ガイドライン策定委員会 委員長) 資料: 「健康長寿新ガイドライン 生活習慣病 これからは生活習慣病をコントロールする知識をもとう」(発行: 株式会社 社会保険出版社)をもとに作成

2月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合

1日(木)・◆13日(火)曾我梅林【申し込みお願いします】・~~22日(水)中止!!~~・27日(火)

弁当持参

※2月13日(火)曾我梅林参加者の方への交通案内

鶴巻温泉駅 9:42 → 東海大学前駅 9:44 → 秦野駅 9:49 → 渋沢駅 9:53 → 新松田駅 9:59

のりかえ JR 松田駅 10:08 → 下曾我駅着 10:19

◆帰路◆ 下曾我駅発 (*12:55・13:55) ⇒ JR 松田駅行き

3月の講習会

メタックスはだの体育館前 9時30分集合

7日(木)・12日(火)・21日(木):戸川公園【おかめ桜】現地9時30分集合・26日(火)



2024.1.9 初講習会・・・今年も元気に楽しく!!



1.18 カルチャーパークにて

