



認知症かぞくの会



『高血圧と食事』



平成 30 年 4 月 2 1 日（土）14：00～15：30 見立病院にて認知症かぞくの会を開催しました。

今回は、『高血圧と食事』のタイトルの下、当院の管理栄養士がお話をさせていただきました。高齢者の方にとって、血圧の変動は、自身の寿命や生死に関連するだけに、その数値に対する関心は非常に高いです。それだけに、講話開始から多くの質問をいただき、活気のある講話となりました。高血圧症は、生活習慣に大きく影響を受けますが、中でも食生活に於ける塩分摂取量が関連します。この為、おいしいだしの取り方、玉ねぎ茶の作り方を分かり易く教えていただき、講話の後、食物繊維とカリウム豊富なおやつが提供されました。当日は4名のご参加でしたが、ご家族同士会食され、和やかに会は終了しました。

次回の認知症かぞくの会は、平成 30 年 5 月 1 9 日（土）14：00～15：30 見立病院にて、当院の薬剤師より『点滴って？何が入っているの？』の講話を行う予定です。ぜひお気軽にご参加ください。