

【実施報告】出前講座「心臓(ハート)にやさしい生活をしよう」を開催しました。

◎受講者の皆さまは、自身の生活に照らし合わせながら前向きに受講されており、今後の日常生活において心臓に配慮した生活習慣を取り入れようとする意識の高まりが感じられました。

🌸 開催概要

日時: 2026 年7月17日(金) 10:00~11:00

会場: 横倉公民館

対象: 横倉長寿会の皆さま(参加人数: 19名)

📷 当日の様子



心不全療養指導士の資格を有する看護師および理学療法士の2名が、心不全の症状や原因疾患、日常生活で留意すべき点について、受講者の皆さまに分かりやすく解説しました。また、心臓に優しい生活をするための生活習慣、座りすぎを減らし身体活動を増やすための具体的な方法、さらに無理なく継続するためのコツについても丁寧にお伝えしました。

💬 受講者の皆さまの感想(抜粋)

- ・心不全を発症すると完治せずに、良くて現状維持とは怖いと思いました。
- ・長寿会の輪投げ、健康ウォーキングを頑張りたい。
- ・毎日の生活も運動を取り入れる事を意識して行動したいと思います。

💬 病院より

- ・心不全を予防すること、そしてもし心不全になってしまった場合でも、これ以上心臓の状態を悪化させないことを大切にしながら、生活習慣を見直していただければと思います。日々の生活の中で気をつけてほしいことをひとつでも多く取り入れ、元気に過ごせる時間を少しでも長くしていただけたら嬉しいです。
- ・今後は、日常の中で少しでも体を動かす習慣が身につくと良いと思います。心不全などの病気を予防するための生活の工夫が、今回のお話を通して参考になっていれば幸いです。これからも健康に気をつけながら、自分らしくいきいきとした生活を続けていただければと思います。