

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

◎受講後には多数のご質問があり、皆さまの深い関心と熱意を強く感じました。

🔴 開催概要

日時:2026 年6月24日(水) 10:00~11:30

会場:小山市桑市民交流センター(マルベリー館)会議室 2, 3

対象:地域のみなさま(参加人数:20 名)

📷 当日の様子



心不全療養指導士の資格を持つ看護師及び理学療法士の2名が、それぞれ講義を行いました。講義では、心不全の悪化を防ぐためには自己管理が非常に重要であることを強調し、日常生活で注意してほしいポイントについて、具体的に分かりやすくお伝えしました。

💬 受講者の皆さまの感想(抜粋)

- ・普段の生活を見直すきっかけになった。
- ・「座りすぎを減らし30分に1回からだを動かすように」ということを実践して講座中に軽い運動を取り入れてほしかった。
- ・「保険証を使わないような生活を」という言葉に学びを得ました。

💬 病院より

- ・講義中のご質問など多くいただき、皆さんが健康にとっても高い関心があることを知ることができ、嬉しく思いました。ご意見やご感想を今後の講義で生かせるように工夫していきたい。
- ・参加者の皆さまが日頃から運動や健康に気を使っていることが良く伝わりました。ご質問も多くいただき、期待に沿った回答ができたか不安ではありますが、自分の体について向き合うことが、まずは健康への第一歩だと思います。
- ・今回の講座が皆さまのお役にたてれば幸いです。ありがとうございました。