

運動、食事で心臓病予防

安曇野病診
連携懇話会 公開講座に400人

安曇野市医師会と安曇野市内の病院など医療機関でつくる、安曇野病診連携懇話会の市民健康公開講座が11



心臓病について
400人が学んだ公開講座

テーマに講演した。

副院長の木下修さんが座長を務め、循環器科や放射線科などの医師ら5人が、それぞれ

動による予防を勧めた。歩行やストレッチなどの運動で心肺機能が回復することや、動脈硬化の進展を妨ぐことを教えた。

の専門分野で心臓病について語った。リハビリテーション科の大谷武司医師は、適度な運

動による予防を勧めた。歩行やストレッチなどの運動で心肺機能が回復することや、動脈硬化の進展を妨ぐことを教えた。

し「塩分を控えた食事をし、動物性脂肪よりも植物性脂肪を取ることがを心掛けましょう」と呼び掛けた。講座は約400人が聴講した。来場した男性(74)「豊科」は「心臓病の恐ろしさがわかった。日ごろの予防を心掛けたい」と話していた。(田子元気)