

# 上川ふれあい健康まつり

H29年10月8日(日)

10:00~16:00

場所 上川口小学校グラウンド

## 健康チェックコーナー

西八王子病院・ウエストケアセンター



上川町の皆様へ

日頃より、西八王子病院・ウエストケアセンターにご理解とご協力を頂きましてありがとうございます。  
今年度も上川健康まつりで「健康チェックコーナー」を設けさせていただくことになりました。

日々の暮らしの中の、御自分の体調不安、食欲が無い、腰が痛い、栄養不足かな？  
お医者さんにもらっている薬が良くわからない？など健康に関するご相談を承ります。

来場の方々にささやかなお土産をご用意しています。数量に限りがございますので早めにお越しください。  
皆様のお越しをお待ちしております。

☆ 浴用タオルと昨年の健康カードをお持ちの方は必ずご持参ください。



### 健康チェック

身長測定 > 体重測定 > 腹囲測定 >  
血圧測定 > 体脂肪測定 >  
血液サラサラチェック



### お薬相談

服用中のお薬と食べ物の組み合わせは  
大丈夫ですか？何のお薬がわからない？  
薬剤師がお答えします。  
お薬手帳をお持ちください



### 介護相談

ご家庭での介護の悩み  
介護関連の手続きが良くわからない…  
なんでもご相談ください



### 健康相談

健康に関連すること全般  
何でもご相談ください  
ベテラン看護師がお話を伺います



### 栄養相談

カロリー控えめの食事って？  
脂肪分を少なくする工夫は？  
どうして塩分を控えずにはいけないの？  
管理栄養士がお答えします



### 体力づくり

健康を維持するためにはまず体力  
体力って何？  
体力づくりのための簡単な体操を  
作業療法士が実演します

### ABI検査

今年度より「血管年齢」を調べるABI検査を  
実施します！  
自分の血管年齢を把握できるチャンスです！  
希望者は抽選になります。  
手首足首の4ヶ所で測定しますので裾が捲れる  
ゆったりとした服装でお越しください。



### 温泉健康タオル体操

いつでも、どこでも  
温泉気分でリフレッシュ！！  
(浴用タオルをご持参ください)

