

上川ふれあい健康まつり

H30年10月14日(日)

10:00~16:00

場所 上川口小学校グラウンド

※雨天時：上川口小学校体育館

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



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「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なくてはいけないの？
管理栄養士がお答えします

★温泉健康タオル体操（体力づくり）

体力づくりのための簡単な体操と
温泉健康タオル体操を
作業療法士が実演します
※浴用タオルをご持参ください

★ABI検査

「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！
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。

※希望者は抽選になります。

★ストレス判断テスト

今年度よりストレス判断テストを実施します！
唾液アミラーゼと心理検査の
2つの検査でこころとからだの状態を
チェックしてみませんか？

※先着100名となっております。