

## 健康相談

看護師が来館し、健康に関するお悩みやご質問をお受けして、アドバイスをもらったり、生活の中でどうしていけばよいのか等を一緒に考えるプログラムです。

日ごろ気になる血圧や脈拍の数値、酸素飽和度なども希望があれば測定できます。定期的な測定結果を健康管理に役立てていただきたいと思います。

相談の内容には、気になる身体の不調や睡眠に関すること、体重管理や運動方法、適切な食事内容など、さまざまな健康にまつわるご相談があり、医療の観点からのご意見を看護師から伺うことができます。

プログラムの実施場所はオープンスペースですが、個人的な相談、周りに人がいない場所で相談したい等のご希望があれば、相談室にてお話しを聴くことが可能です。

日常生活を健やかに過ごすための機会として、気軽に参加されてみませんか。



- ・日 時 : 月2回(水曜日)13時~14時半
- ・場 所 : オープンスペース(希望により相談室を使用)
- ・申 込 み : 予約可(2週間前から)、1人 20分程度
- ・参 加 費 : 無料
- ・担 当 : リハビリの風 看護師
- ・お問合せ: ☎03-5424-1392(プログラム受付専用)