# 仙台市若林障害者福祉センター　貸館利用団体向け講座
# 「生活習慣病予防講座」を開催しました

令和　７年　７月 ２７日
仙台市若林障害者福祉センター

令和７年７月１８日（金）、当センター３ 階研修室（大）にて「生活習慣病予防講座」を開催し、仙台市若林区保健福祉センター家庭健康課健康増進係管理栄養士今野様をお迎えし、５名の方々にご参加いただきました。

今回の講座では、骨量の減少を防ぐ生活習慣を身に付けましょうとのお話をいただきました。

バランスの良い食事とカルシュウムを摂取しながら適度な運動を心掛けることなど、骨粗しょう症の予防と改善のポイントについてご説明していただきました。

参加者の皆様からは「ナトカリ比は知らなかったので参考になりました」「分かりやすい内容でとても参考になりました」などのご感想をいただきました。

今後も、地域の皆様の生活に役立ていただけるような講座を開催して参りたいと思います。

※ナトカリ比とは食塩の主成分の「ナトリウム」と、野菜や果物に多く含まれる「カリウム」のバランス比のことをいいます。