

ナーズが
伝える
HOME 血圧
のお話

7月14日 (金)

10:00~11:00

受付: 9:45~

大切な人やペットと共に健康な暮らしを続けたい。誰もが願う健康生活には、腎臓をまもる「セルフケアが」必要です (*)

高血圧が原因の新しい国民病「慢性腎臓病」(成人の8人に1人)その予防に「HOME血圧」を測ることが大切とされています。

慢性腎臓病って何? HOME血圧って何? いつ測ればよいの? 血圧計の種類は? 素朴な疑問をわかりやすくお話します。そろそろ気になる自分の血圧や家族の血圧。この機会に是非、お話を聞いてみませんか?

(*) セルフケア: 自分自身をケアすること

お話の内容

- 1 大切な腎臓のこと (15分)
- 2 放っておけない慢性腎臓病のこと (15分)
- 3 楽しく取り組む血圧測定のノウハウ (20分)
(簡単なオリジナルノートの作り方含む)



日時: 7月14日 (金) 10:00~11:00

場所: 多摩「八角堂」

講師: 慢性腎臓病療養指導看護師

中村 水乃利

料金: 200円 (資料代その他) 現地払い

申し込み: minorin331@gmail.com

「参加希望」「氏名」を明記し送信願います



@CKDLN190015