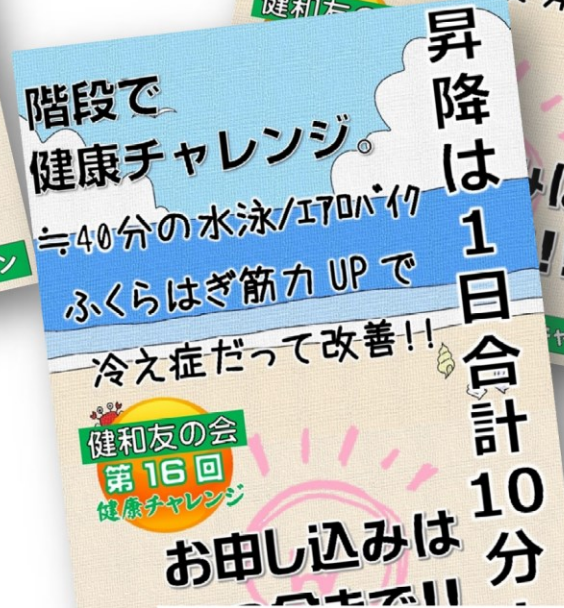
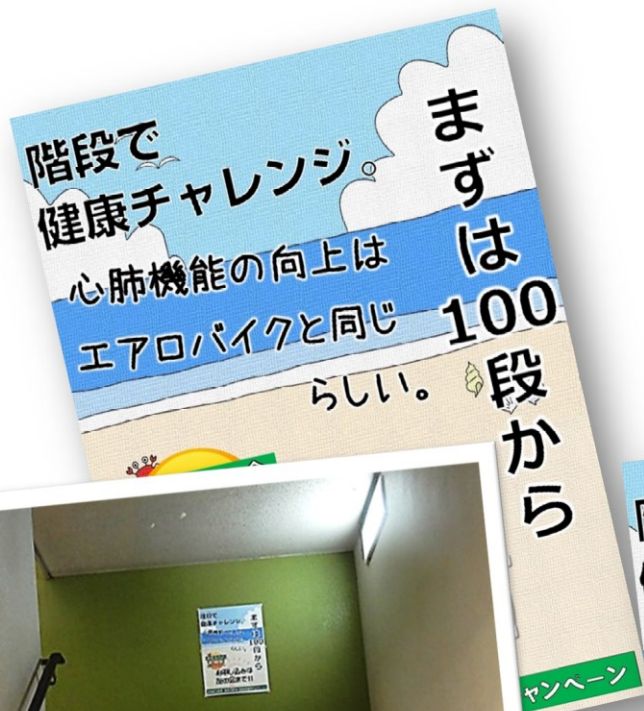


【HPH 推進】健康チャレンジが始まります！

みさと健和病院は 2012 年 WHO 「世界保健機構」の HPH 施設に認定されています



今日は、「階段チャレンジ。」を励ます！
 迫力満点の大型ポスターを病院北棟1～3階に貼りだしました。
 ※写真参照、実物の方がもっと迫力があります。
 いつも暗い階段が少し明るくなったように感じます。ぜひ、三郷の職員の皆さん、健康チャレンジにお気軽にお申し込みください。

● **第1コース** 毎日測定 コース
 毎日、体重や血圧測定などを測定して記録をつけます。

● **第2コース** ウォーキング コース
 歩数や、距離、時間などを設定して、記録をつけます。

● **第3コース** 簡単にできる体操 コース
 ラジオ体操、座ってできる体操等、ご自分に合った運動に取り組みましょう。

● **第4コース** 控えましょう コース
 間食（おやつ）、夜食、お酒、喫煙などを控えることに挑戦します。

● **第5コース** 認知症予防 コース
 日記を書く、本や新聞の音読、思い出し訓練などで脳を活性化させましょう。

● **小学生コース**
 毎日の
 ①おはよう・ありがとうのあいさつ
 ②であらい・うがい
 ③ねるまえのはみがき
 ④はやね・はやおき
 ⑤あさごはんをたべる
 などチャレンジしてね!

● **第6コース** マイチャレンジ コース
 自分に合った健康法をご自身で設定するコースです。毎日野菜を食べる、階段を利用する、快適睡眠、笑う、あいさつをするなど。

10月～11月の期間で上記のコース「複数選択可」でぜひチャレンジしてください!!詳しくは友の会事務局まで。