



第3回 心臓を守るお薬教室 実施レポート

人生100年時代を健康に生きるために、
心臓の知識を深めて元気に過ごしましょう！

今回のテーマは…「動脈硬化」

2023年5月27日、地域住民の方々が健やかな生活を送れるように、クオール薬局調布店において榊原記念病院様と共に、循環器疾患や生活習慣に関する健康知識を深められる「心臓を守るお薬教室」を開催しました。

第3回は「動脈硬化」をテーマに講演しました。最新の治療方法をはじめ、動脈硬化の予防に効果的で日常に取り入れやすい運動や食事など、各専門家から幅広いアドバイスをいただきました。当日はWeb配信も実施し、合計で約40名の方にご参加いただきました。

クオール薬局は、今後も生活習慣の見直しや、血圧などの健康チェックのサポート等を通じて地域の皆さまの健康寿命の延伸および生活の質(QOL)の向上に貢献してまいります。

◇講演内容

講演1. 医師 七里 守 (榊原記念病院 循環器内科 主任部長)

『人は血管とともに老いる
-若々しい血管を保つためにできること-』

講演2. 理学療法士 安達 裕一

(榊原記念病院 リハビリテーション科 副科長)

『動脈硬化を予防し心臓を守る -運動療法の方法と効果-』

講演3. 管理栄養士 河野 夏実 (クオール薬局)

『動脈硬化を予防するための食事って?』

◇当日の様子



参加者の皆さま、熱心にお話を伺っていました。
質疑応答でも、web会場も含め、多くの手が上がり、健康への関心の高さがうかがえました。



ご講演者のみなさま



安達先生 七里先生 河野先生

心臓を守るお薬教室

【お問い合わせ先】

クオール株式会社

クオールアカデミー教育研修本部

TEL: 03-6430-9058

メール: kyouiku@qol-net.co.jp



榊原記念病院 × クオール薬局



心臓を守るお薬教室

人生100年時代を健康に生きるために、
心臓の知識を深めて元気に過ごしましょう！

心臓病は死亡原因の第2位、第4位の脳血管疾患と合わせると年間31万人以上の方が循環器病で亡くなっています。また、循環器病は、介護が必要となる主な原因です。しかし、循環器病は、日頃の生活習慣の改善で予防や進行の抑制が可能な病気です。

	第1回	第2回	第3回	第4回	心臓を守る 親子教室
日程	1/21(土)	3/2(土)	5/27(土)	未定	8/26(土)
時間	14:30~16:30	14:30~16:30	14:30~16:30	未定	14:30~16:30
テーマ	心不全	不整脈	動脈硬化	心臓手術後の健康生活	親子で楽しく心臓について学ぶ
会場 (要、事前申込)	クオール薬局調布店 QOLサポートクオール薬局京王八王子店 クオール薬局高幡店 クオール薬局イーアス高尾店 クオール薬局府中若松町店 クオール薬局ランチ調布店				ルミエール府中 (府中市市民会館)
ZOOM (申込不要)	ご自宅や外出先、どこからでもご視聴いただけます。 視聴はこちらから➡				×

参加費無料



◆視聴方法は裏面参照 ※会場から中継もします

ご自宅でZOOM視聴もできます！

【お問い合わせ先】 クオール株式会社 クオールアカデミー教育研修本部
TEL ☎: 03-6430-9058 eメール ✉: kyouiku@qol-net.co.jp

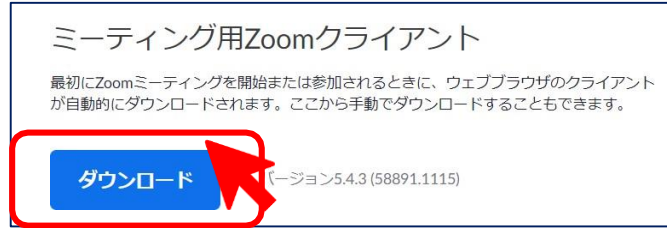
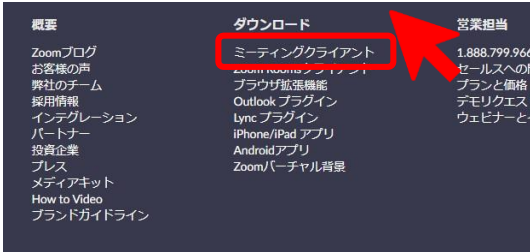
Zoomアプリのインストール方法

Zoomではミーティングに参加するだけであれば、アカウントの登録がなくても問題なく利用できます。
ご視聴される機器により、以下のいずれかの方法を選びインストールをお願いします。

パソコンへのインストール ※ダウンロードとインストール

● クライアントアプリのダウンロード

Zoomのインストーラーは、公式ホームページ(https://zoom.us/download#client_4meeting)で配布されています。ホーム画面下部の「ダウンロード」から、「ミーティングクライアント」をクリックしましょう。「ミーティング用Zoomクライアント」のダウンロードをクリックすると、クライアントアプリのインストーラーがダウンロードされます。




この画面が出たら完了です！

● クライアントアプリのインストール

ダウンロードしたインストーラーを起動すると、インストールが始まります。ZOOMはシンプルなアプリのため、インストール自体に時間はかかりません。また、特に情報を入力する必要もありません。

iPhone/iPadへのインストール

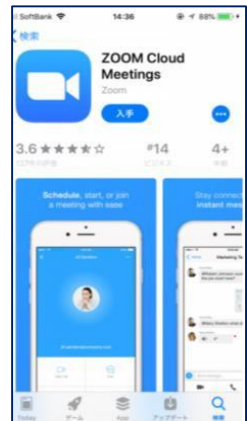
「App Store」を開き、右下の  で「zoom」と入力して検索しましょう。

候補が複数表示されますが、「ZOOM Cloud Meetings」というアプリを選択します。「入手」を押すとインストールが開始されます。

インストール完了後、ホーム画面にZoomのアイコンが追加されていることを確認してください。



「zoom」と入力



Android(アンドロイド)端末へのインストール

「Playストア」を開き、上部の検索窓に「zoom」と入力して検索しましょう。

候補が複数表示されますが、「ZOOM Cloud Meetings」というアプリを選択します。「インストール」を押すとダウンロードが開始されます。

インストール完了後、ホーム画面にZoomのアイコンが追加されていることを確認してください。



「zoom」と入力

