

病気を管理しながら元気に生きることを応援する

# 「ホッと & ハートの会」

慢性呼吸器疾患や循環器疾患、生活習慣病などで療養されている方とその家族の方々と情報交換をしたり、ためになる講話を聴いたり、ストレッチなどの体操を行ったりします。ぜひ、お気軽にご参加ください。

**日時：10月29日（水）14時～16時**

**内容：講義&動脈硬化度測定**  
(茶話会も行います)

**講義：動脈硬化と血圧の話**

「あなたの血管年齢は？動脈硬化のからだへの影響」  
講師：大阪府立大学 旗持知恵子先生

「血圧コントロールのための日常生活」  
講師：大阪府立呼吸器アレルギーセンター  
慢性心不全認定看護師 住田桐子先生

**場所：大阪府立大学 羽曳野キャンパス**  
**療養学習支援センター**

**\* 駐車場が少ないので、出来るだけ公共交通機関をご利用ください。**

問い合わせ先：tel. 072-950-2111  
大阪府立大学 看護学部慢性看護学分野  
藪下八重、旗持知恵子  
角野雅春、南村二美代

<http://www.nursing.osakafu-u.ac.jp/center/>

メールアドレス：  
y-yabushita@nursing.osakafu-u.ac.jp (藪下)  
chiekos@nursing.osakafu-u.ac.jp (旗持)

