

しまね健康情報 e ラーニングシステム

しまねMAME インフォコンテンツ一覧

生活習慣病予防・重症化予防

- ムリなく始めよう！高血圧予防！
- 正しい血圧測定
- 糖尿病の発症とその予防
- 糖尿病の管理
- キケンな「頭痛」はスグ病院へ！
- その「頭痛」我慢しないで！

食 事

- 野菜をしっかり摂りましょう！
- ほどよい食塩摂取で健康に！
- からだが喜ぶレシピ
(しじみと鶏のガンボスープ・島大病院が本気で考えたレシピ#1、#2、#3、#4)
- アルコールのからだへの影響
- からだに負担がかからないお酒の飲み方

運 動

- 手軽な運動で健康づくり
- すき間時間でちよい筋トレ(お腹まわりの引き締め筋トレ・肩まわりの筋トレ・足腰を強くするスクワット)
- “弱った”と自覚したらもう遅い?!
- 運動がもたらす健康への効果
- 運動した方が良いのは分かるけど・・・(今から始めるスキマ運動:家事・デスクワーク編・農作業や労働作業の工夫でできる筋力アップ)
- 健康管理も習慣に～スマートフォンなどを使った健康管理の第一歩～
- 力強い足を手に入れるための“コレだけ”運動～足腰を鍛える運動編～
- 綺麗な姿勢を維持するための“コレだけ”運動～お腹を引き締め姿勢を整える運動編～
- 体力アップのための“コレだけ”運動～負担の少ないウォーキング～
- 歩くことから始めよう 基礎編(歩く前の準備・歩くことの効果)
- 手軽にできる！(健康維持のウォーキング・ノルディックウォーキング)

その他

- ちょっと気になるこれからの医療費
- 今日からはじめる介護予防～フレイルについて知ろう～(基礎編)
- あなたの生活を彩る フレイル予防～運動編～
- 今日からはじめる社会参加～「つながる」ことからフレイル予防～
- 正しい口腔ケア
- オーラルフレイル予防～寝たきり予防の第一歩は、お口から～
- フレイル予防と食事・栄養