

ことぶき

Vol.61

発行：ことぶきゆめ会議

ゆめ会議ニュース

7月6日(水)

七夕まつりが開催されました！

会場はお馴染み、寿公園！

今年度から会館が建替え工事に入るため、行事の中心会場は寿公園になります。

帽子を被った司会者の弁舌も冴えわたり、みんな大好きコトブキシちゃんも駆けつけて、会場は大盛り上がり！

寿公園、これからもよろしくね！



健康づくりプロジェクト検討中！ 気軽にどこでも血圧測定

現在ゆめ会議では、寿地区の第3期計画の目標のひとつである、意識づくりのプロジェクトを進めています。

合言葉は「マップを片手に気軽にどこでも血圧測定」！地区住民の生活範囲を中心に、各所に血圧計を設置するため、意見交換を行っています。

現在は、寿町総合労働福祉会館（仮施設）3階の図書室に、1台設置されています。1日に10人前後の方が利用し、毎朝来ることもあるそうです。

また、さなぎの家にも1台設置されることが決まり、すでに血圧を測ることができるようになっていました。今後は設置場所や、楽しんで血圧測定をできる仕組みを増やす予定です！みなさま、「気軽にどこでも」血圧を測って、ぜひ毎日の健康づくりを！



はじめよう！毎日の血圧測定！



勤労協の仮設会館 3 階図書室に血圧計が設置されたぞ！
血圧の役割を知って、毎日測ってみよう！

①血圧ってなに？

簡単にいってしまえば、血液が血管を押し出す力。測定すると

- ①血管がどれくらい固いのか、
- ②心臓が体中にどれくらいの量の血液を送っているのか

が分かります。どんなに年齢を重ねても血管が柔らかく健康であれば血圧は低くなります。興奮した時など、心臓がバクバクしていると血圧は高くなります。血圧に異常があれば、例えば心筋梗塞や動脈硬化、脳梗塞や糖尿病など、多くの診断名を導くことができます。

正しい姿勢で測りましょう！



前かがみは足の血流が悪くなる

心臓の高さに合っていない

③どれくらいの数値がいいの？

血圧の標準値は

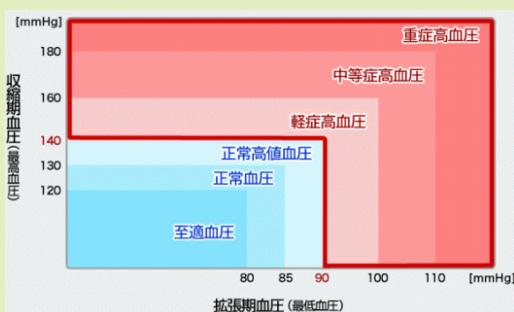
上の血圧 130mmHg ~ 下の血圧 85mmHg 程度とされています。

大切なことは毎日測ること。

「今日は昨日まで全然数値が違う…」「最近ずっと血圧が高い…」

異常を感じたら一人で考えずにお医者さんに相談してみましょう！

高血圧症は脳卒中や心臓病など致命的な合併症を起こす怖い病気です。



②どんな時に測ったらいいの？

血圧は一日の中で上下します。寝ている間は最も低く、朝起きると共に上がり始めます。緊張していると血圧が高くてびっくりすることも。

- ①朝起きてから 1 時間以内、トイレ後食事前、②毎日同じ時間に測りましょう！

朝は血圧が上がらず、お薬の影響が少ない時間です。そして毎日測ることで、ふだん気づかない体の変化を発見することができます。

おすすめは毎日の血圧をノートにメモしておくこと！一度では気づかない体の異常も発見できることがあります！

毎日メモした血圧をお医者さんに見せると、自分の症状がすぐに分ってもらえることもあるみたいだ！



④血圧を改善したい！

高血圧の原因はさまざま。

お酒の飲みすぎ、味付けの濃い食事、水分不足……。毎日の生活が血圧に影響します。

まずは①規則正しい生活、②間食を控える、③適度に運動をすることから始めてみましょう！

140 ~ 159 / 90 ~ 99mmHg 程度にある血圧の場合、適度な運動と食生活の改善で血圧を下げられる可能性があります。

おすすめはウォーキング！2日に1回程度でも構いません。1回につき30分以上は継続して行う必要があります。自分のペースで少しずつ始めてみましょう！



僕もお昼休みにウォーキングを始めてみようっと！

※参考 日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン