

保健だより



■弓削保健センター

TEL 77-3700

■岩城保健センター

TEL 74-0755

■生名保健センター

TEL 74-0911

■魚島保健福祉センター

TEL 74-1120

日本人に最も多い病気 高血圧を防ごう

日本人の高血圧患者は、約400万人いると言われています。いまや3人に1人がかかっている国民病です。

■そもそも血圧ってなんですか？

血圧とは、心臓から出た血液が血管壁にあたる圧力のことで、常に一定ではなく、1日の中でも大きく変動しています。一般的に、朝起きて活動を始めると高くなり、安静時とくに就寝中が1日の中で一番低くなるという動きを繰り返しています。

■あなたの危険度をチェックしましょう！

そこで、あなたが高血圧を招きやすい生活習慣を送っていないか確認してみましよう。ヘチエックがつい

た項目は、次のとおり改善が必要です。

■濃い味付けの物が好き

「塩分を控えましょう（高血圧は、食塩の過剰摂取が大きく関連しています）」

■肥満傾向にある

「適正体重を保ちましょう」

■1日の歩行時間は30分未満

「毎日無理のないように運動をしましょう」

■たばこを吸う

「禁煙をしましょう」

■お酒をたくさん飲む

「アルコールを控えめにしましょう」

■肉や揚げ物など油っこい物が好き

「脂肪は控えめにしましょう」

■野菜はほとんど食べない

「野菜をしっかりと食べましょう（野菜に多く含まれているカリウムは体内の余分な塩分を排出してくれます）」

■ストレスが多い

「ストレスの改善をはかり、睡眠をしっかりとしましょう」

■家族に高血圧の人がいる

「体質は受け継がれても生活習慣を見直すことで高血圧を予防できます」

■高血圧を放置するとどんな問題があるの？

高血圧は「サイレントキラー（静かなる殺し屋）」と呼ばれるように自覚症状がほとんどありません。

しかし、高血圧は血管への圧力が継続して高くなっている状態が長く続くと、血管が厚く・硬くなる「動脈硬化」が進行していきます。その結果、血流が悪くなったり破れたりして、脳梗塞や心筋梗塞、狭心症など、生命にかかわるさまざまな病気を引き起こします。

■少し高めといわれたら？

不健康な生活習慣を見直すとともに、家庭でも毎日血圧を測る習慣を身につけましょう。測定は1日2回、できるだけ一定の時間、起床後1時間以内と就寝前1時間以内が理想です。



「上島町健康づくり計画」 ～島人は健康人～ より抜粋

私・家族ができること

〈児童・生徒期〉

目標 丈夫なからだをつくろう
規則正しい生活をしよう

- ・健診結果をもとに自分の身体を知る
- ・早寝・早起きをする

〈青壮年期〉

目標 自己の健康管理をしよう

- ・不調を感じたら早めに受診する
- ・1年に1回は健診を受ける
- ・生活習慣を見直し、改善の努力をする

〈中高年期〉

目標 自分の身体を知る

- ・継続的に健診を受ける
- ・普段から体重の管理をする
- ・普段から血圧の管理をする

分類	収縮期血圧		拡張期血圧
至適血圧	< 120	かつ	< 80
正常血圧	< 130	かつ	< 85
正常高値	130～139	または	85～89
I度高血圧	140～159	または	90～99
II度高血圧	160～179	または	100～109
III度高血圧	≥ 180	または	≥ 110

【高血圧治療ガイドライン2009より】

地域包括支援センターだより

★上島町地域包括支援センター

TEL 77-3698

★生名サブセンター TEL 74-0921

★岩城サブセンター TEL 74-0755

★魚島窓口 TEL 74-1120

入浴で心も体もさっぱりと

日本人は、お風呂の好きな国民と言われています。しかも熱めのお湯を好む人が多いようです。入浴には体を清潔にするだけでなく、血行をよくしたり、新陳代謝を活発にするなどたくさん健康効果があります。また、精神的にもリラックスでき、よい気分転換にもなります。

これからの寒い季節、お風呂で冷えた体をゆっくり温めるのは、一日の疲れを癒し心身をリフレッシュするのに最高の方法です。医師から制限されている場合以外は、お風呂を楽しむみましょう。



安心して入浴するために

普段何気なく入浴していますが、高血圧・心臓疾患などの持病がある方や高齢者の場合にはちょっとした

注意が必要です。

入浴中の事故は、寒い時期に集中しており、温度差による血圧の急激な変化が問題となります。熱いお湯で長湯を好む人では、血圧の変化率が著しいことや発汗による脱水のため湯のぼせや湯あたりが生じること、も事故に至る大きな要因と考えられています。急激な血圧の変化を避けるためには、

- ①お湯の温度は40度前後にする
 - ②浴室・脱衣場は暖かくしておく
 - ③お湯にかかる時間は10分程度に
 - ④体調が悪い場合は控える
 - ⑤入浴後は水分補給を忘れずに
- などが重要です。ご家族がいる場合には、途中で声をかけて様子を確認すると安心です。また、浴室は水や石鹸で滑りやすく、転倒やけがの危険がいっぱいです。手すりを取り付けたリ、すべり止めマットを使用したりと安全に入浴できる浴室づくりも心がけましょう。

足浴でリラックス

体調が悪い時や介護が必要で入浴のできない場合には、手や足など体の一部をお湯につけるだけでも気持ちがいいものです。部分浴を行うことで全身を温める入浴と同じ効果が期待できます。

足は、心臓からもっとも離れた位置にあるため血行が悪くなりやすく、冷えやすい場所でもあります。足を温めることによって血行が改善され、

体全身の血液循環も良くなります。睡眠前に足浴を心がけるといつもより眠りに入り易くなるという効果もあります。

また、足を清潔にし、定期的に爪を切るなど正しいフットケアをすることは、転倒予防にも繋がります。足浴の際には足指や爪の状態もよく観察し、足のお手入れも行いましょう。



【足浴のポイント】

- ①大きめの洗面器やたらいを用意し、36℃～38度のお湯を入れてくるぶしまでつかります。
- ②ぬるくなった時はお湯をつぎ足して、10分程度楽しみましょう。冬は膝にバスタオル等をかけて冷えないようにしましょう。
- ③合間で指や足裏のマッサージをするとう気持ち良く効果的です。爪の周囲を歯ブラシで軽くこすると古い角質を取ることができます。
- ④入浴剤やアロマオイルを入れると香りが楽しくてさらにリラックスできます。
- ⑤最後にタオルで水分を拭き取ります。指の間もよく拭きましょう。

温泉に出かけましょう

温泉は泉質によって様々な効能が期待できます。また、温泉地に行つて日々の生活から離れることによる環境の変化が心地よい刺激となります。

す。

時には家族や仲間と一緒においしい食事や会話を楽しみ、心身のリフレッシュをしてみましょう。

《お知らせ》緊急時連絡先を今月号の広報と一緒に配布していますので電話の近くなどわかりやすい場所に貼り、ご活用下さい

参加者募集！

「ヘルスサポーター養成講習会（メタボ予防教室）」

「ヘルスサポーター」とは、「自分の身体や生活スタイルを見直して、健康づくりを実践し、自分の健康を達成させる人のこと」をいいます。メタボリック症候群をはじめとする生活習慣病の予防法について、一緒に学び、自分の身体を見つめ直してみませんか？あなたのご参加をお待ちしています！

■日時 11月27日（金）9時～14時

■場所 生名保健センター

■内容 講話、運動実習・調理実習等

■主催・講師 上島町保健栄養推進協議会 生名支部会員

■持参物 筆記用具・エプロン・三角巾・マスク・運動靴

■参加費（テキスト代）52円

■申込締切 11月13日（金）

■申込み・問合せ先

生名保健センター

TEL 74-0911

食育なまい

9月に実施した食育教室の様子をご紹介します。

◎3日

岩城「Let's Cooking」

今回のテーマは、岩城でとれるものな
あに？ということ、青いレモンを使っ
ての「レモンゼリー」作りに挑戦。まず
は、レモンをしば
り、少しなめて、
すっぱい！そし
て。ゼリーになる
魔法の粉を混ぜて、
型に入れました。
固めている間に、
岩城でとれるもの
何かな？というこ
とで、「ひじきや
みかんもいっぱい
とれるよ、じいちゃん
の畑にじゃがいもや大根がなつとるよ、
ばあちゃんが海でわかめとってくる」と、
よく知っている園児の声に感心する事も
ありました。最後にゼリーを器に盛りつ
け、みかんやチェリーを飾り、甘酸っぱ
いレモンゼリーを堪能しました。



◎18日

弓削「親子チャレンジ cook」

せとうち交流館において、「親子チャ
レンジCOOK」を実施しました。お母
さんと一緒に箸の持ち方の確認をした後、
小麦粉を麺棒でのばしてワントンの皮を
作りスープにしました。子どもたちが包

丁を使って野菜を
切る様子を、お母
さんが優しく見守
っていました。
今までの練習の
成果を披露できた
でしょうか。出来
上がったワントン
スープは手作りワ
ントンの、もちも
ちした食感がとてもいい感じで美味しか
ったです。



◎29日 魚島「おやつづくり」

今月は「おなか
のすく生活をしよ
う おやつについ
て」を勉強しまし
た。



はじめに「4つ
の仲間をたべよう」
を歌い、みんなよ
く覚えていてビツ
クリ！そして「ぐ
るぐるおなかのあまたろう」の紙芝居を
見ました。みんな真剣に聞いて、汚れた
手で食べてはいけないことや、帰ってから
おやつを食べると夕食のときにご飯を食
べられないことがわかったようです。

(健康推進課 管理栄養士)

11月の健康相談・リハビリ・教室・検診ガイド

【弓削保健センター関係】TEL 77-3700

- 健康相談 9:30~10:30 9日(月) 明神集会所 11日(水) 佐島栗手中央集会所
- 地域リハビリ(おたっしやクラブ) 10:00~11:30 (27日のみ10:30~12:00)
- 19日(木) 久司浦集会所 25日(水) 佐島栗手中央集会所 26日(木) 下弓削中央集会所 27日(金) 保健センター
- 精神デイ・ケア 10:00~15:00 6日(金) 保健センター
- リハビリ相談 9:30~11:00 6日(金) 保健センター
- 1.6歳児・3歳児健診 12:30~13:00 4日(水) 保健センター
- 脱メタボ教室 13:30~15:00 24日(火) せとうち交流館

【生名保健センター関係】TEL 74-0911

- 成人・老人健康相談 10:00~11:30 10日(火) 3分団集会所 17日(火) 西浦集会所
- 地域リハビリ「お達者くらぶ」 10:00~12:30 11日(水) 生名公民館 12日(木) 西浦集会所
- いきいき体操教室 10:00~11:30 26日(木) 保健センター
- まめっこクラブ(自主活動) 10:00~12:00 24日(火) 保健センター
- 高血圧教室① 13:30~15:00 5日(木) 保健センター
- 脳いきいき教室 13:30~15:00 9日(月) 保健センター
- ヘルスサポーター養成講習会 9:00~14:00 27日(金) 保健センター

【岩城保健センター関係】TEL 74-0755

- 健康相談 10:00~11:30 10日(火) 長江公民館 25日(水) 生活文化センター
- にこにこ広場 14:00~16:00 4日(水) 北集会所 18日(水) 保健センター
- 保健センター開放日(乳幼児限定) 9:00~12:00 18日(水) 保健センター
- 脱メタボ教室③ 13:30~15:30 26日(木) 保健センター

【魚島保健福祉センター関係】TEL 74-1120

