

ヘルスメイトの おしゃべり コーナー

■ヘルスメイトが毎年保育所で開催している「おいしい絵手紙教室」について紹介します。この「おいしい絵手紙教室」は、保育所のご協力を頂き5歳児を中心に実施しています。野菜や果物などの食材を描くことで食に関心を持つこと、食べ物への理解を深めること、そして食べ物に感謝することなどを目的に、食育活動の一環として実施しています。

■まず、絵手紙の道具や食材、書き方について説明します。そして、子供たちは、きゅうりやパプリカ、ぶどうなどから自分が描きたい食材を選び、観察してから描き始めます。使うクレヨンにも個性が見られ、小さくかわいい手を上手に動かし真剣に描きます。仕上がった作品は、ご家族へのプレゼントになります。



第28巻 地域包括支援センター通信

今月は「高血圧」について特集します。

なぜ血圧が高いといけないの？

血圧とは、心臓から押し出される血液が血管を通るとき、血管壁を内側から押す圧力のこと。血圧は、興奮や緊張によって上昇するほか、1日の中でも時間や気温によって変動します。

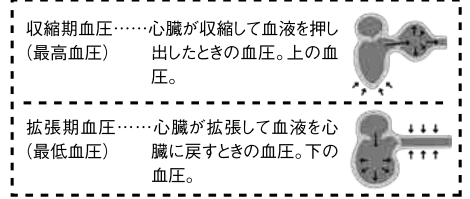
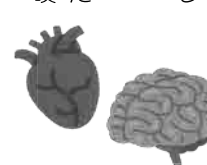
本来なら弾力性がありしなやかである血管に強い圧力が加わり続けると、血管壁が傷つくため、全身にさまざまな影響が出ます。

高血圧の診断基準

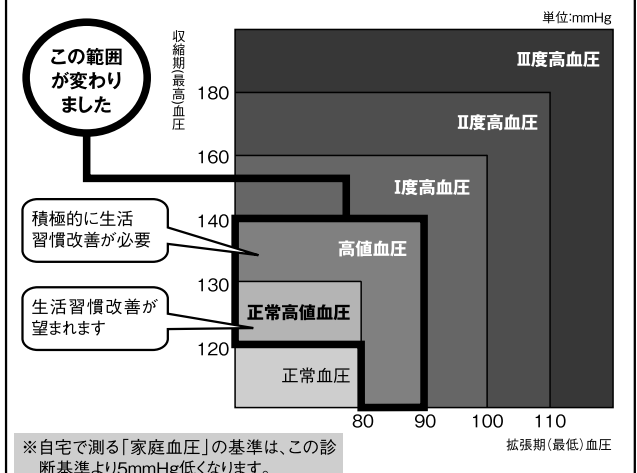
今年4月に、血圧について新しい指針が出ました(下図参照)。今までは正常血圧の範囲とされていた収縮期血圧120～129mmHg、拡張期血圧80～89mmHgの範囲の人、将来、高血圧になりやすいことがわかってきました。薬による治療までは必要ありませんが、生活習慣の改善で正常血圧に近づけることが望まれます。

高血圧を放置すると血管の老化が進みます

高血圧は、自覚症状なしにじわじわと血管を傷めます。「やや高め」の血圧も要注意。放置しておくと、常に通常より強い圧力がかかるため、血管壁の弾力性が失われ動脈硬化を招きます。そこにコレステロールが付着するとさらに血圧が上がるといふ悪循環におちいります。特に脳や心臓での動脈硬化は、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気を引き起こします。日頃から血圧をチェックして、高い場合は医師に相談するなど、早めに対処しましょう。



高血圧の分類(新しい指針)



血圧を下げるには生活習慣の改善から

生活習慣を改善すれば高血圧の予防、動脈硬化の抑制に効果があります。

家庭で定期的に血圧を測りましょう

血圧管理の第1歩は、自分の平均血圧を知ることから。毎日、家庭で血圧測定を行い、記録する習慣をつけましょう。自分の血圧の傾向が詳細にわかり、より適切な治療につながります。

交通安全ニュース

過去15年 県下高齢者死亡事故

状態別

9月から12月

- 歩行中は「横断中」が全76人中51人(67.1%)
うち横断歩道上11人(21.6%)
横断歩道外40人(78.4%)
- 四輪車乗用中は「自損」が全28人中14人(50.0%)
車両相互は全14人中11人が正面衝突(78.6%)
- 自転車乗用中は「自損・転落」が全24人中5人(20.8%)
うち全員が防護柵等のない場所から転落
車両相互は全18人中8人が出会い頭(44.4%)

歩行者の皆さんへ

- 夜間の外出は控え、明るい色の服装と反射材を着用しましょう!
- 交通ルールを守りましょう!

ドライバーの皆さんへ

- 早めにライトを点灯し、ハイビームを上手に利用しましょう!
- 慣れている道でも控えめな速度で運転を!

サボカーの購入や免許の自主返納なども検討してみましょう

クイズの答え ①瞬く間に ②来し方行く末 ③なしのつぶて ④身につまされる

高知県東警察署本山警察庁舎
高齢者交通安全アドバイザー 上池
TEL 0887-76-0110

楽しく脳トレ!

【大和ことばクイズ】

□で囲んだ言葉を、日本古来より使われている和語「大和ことば」に置き換えてください。大和ことばのリストは下にあります。



- ①散らかっていた部屋も掃除のプロに任せたら **わずかな時間** で片付いた。
- ②最近、**過去と未来** について深く考えるようになった。
- ③何度連絡しても、彼女からはまったく **音沙汰なし** です。
- ④あの人の体験談は、**自分のことのように切実に** 感じる。

大和ことば

なしのつぶて お持たせ 瞬く間に
上の空 来し方行く末 とりなす
さんざめく 身につまされる

測り方のポイント

朝・夜各2回測定し、その平均値とともに記録

- 朝 起きて1時間以内で、排尿後、朝食前、服薬前に2回
- 夜 就寝前に2回

背もたれのある椅子に足を組まずに座り、1～2分安静にしてから測定

静かで適温の場所で

上腕に腕帯(カフ)を巻くタイプの血圧計は、カフは心臓の高さに巻く



生活習慣改善のポイント

【減塩】

日頃から食事に気を配り、減塩を心がけましょう。調味料は「かける」から「つける」にして少量に。

野菜・果物をとるのも効果的。野菜や果物に多く含まれているカリウムは、体内の余分な塩分(ナトリウム)の排出を促して、減塩効果を高めます。毎日積極的にとるようにしましょう。

【肥満解消】

食べ過ぎと運動不足を改善して、健康的に減量しましょう。毎日体重を測定して、しっかり体重管理を。肥満の人が減量すると、1kgあたり収縮期血圧は1mmHgずつ下がるといわれています。

【運動】

血液循環がよくなり血圧が下がります。また、運動は血圧を上げる要因の一つであるストレス解消にも効果的です。
※運動量を増やすコツ…家事を毎日こまめに行う。できるだけ階段を使う。

【禁煙】

喫煙は血管を収縮させ、血液中の酸素を減少させます。禁煙外来や禁煙補助剤を活用して禁煙を成功させましょう。

【節酒】

多量飲酒は血圧を上昇させます。酒量に気をつけるほか、週に2日は飲まない日をつくりましょう。※ビールなら1日500ml以下に