

# 保健センターだより

問い合わせ先 保健福祉課健康推進係 (32)2554

## あなたの生活習慣は大丈夫？ 高血圧を予防しよう。

### その1…家庭での自己測定のすすめ

高血圧自体に自覚症状はありませんが、心臓や血管に負担がかかり、放っておくと動脈硬化が進んで、心疾患や脳血管疾患などの生活習慣病の発症の原因となってしまう。

忍び寄る脅威から体を守るために、定期的に血圧を測定し、高血圧の予防に取り組みましょう。

### 自宅での血圧測定のすすめ

自宅で定期的に測ることは、健康管理を効果的に行えるメリットがあります。

#### 自宅で血圧を測るメリット

- 毎日同じ条件で測定することで、自分の血圧をより正確に知ることができます。
- 測定値を記録し、主治医に見せることで治療の重要な判断材料として活用してもらえます。
- 医療機関だけではわかりにくい「白衣性高血圧や仮面性高血圧」※を診断する材料となります。

※「白衣性高血圧」…医療機関で血圧を測ると、緊張などから一時的に血圧が上がってしまうこと  
「仮面性高血圧」…病院では血圧が高くないのに、朝夕に自宅で測ると血圧が高いこと

#### 血圧を測るときの注意点

- 朝1回と夜1回の1日2回、できるだけ同じ時間に測る。  
(朝)起床後1時間以内、トイレに行った後、朝食前に測る。  
(夜)入浴直後は避けて就寝前に測る。
- 測った血圧の記録は、手帳などに残しておく。
- 家庭で測った時の高血圧の基準値は少し低め。  
上の血圧135mm Hg以上、下の血圧85mm Hg以上で高血圧と判定されます。この基準値を上回った場合は、自宅測定の記録を持って医療機関を受診しましょう。



### 各地区の健康教室に参加しましょう

町と各地区の保健指導員が共催で実施している健康教室では、日常でできる運動の紹介の他、血圧管理やフレイル予防について保健師や管理栄養士がわかりやすく説明しています。実施日時、内容は、地区回覧をご覧ください。  
(広報やまゆり9月号では、「高血圧を予防しよう その2～高血圧予防の食事について」をお伝えします)

# Kids generation



**東原児童館**  
8月22日(火)  
《幼児体操》  
マットでゴロゴロしたりジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。年齢に合わせた動きをするので、0歳児でも大丈夫です。  
8月29日(火)  
《寒天であそぼう》  
涼しげな色を付けた寒

8月31日(木)  
《さかなつりあそび》  
実物大のさかながたくさんいいるよ。何匹釣れるかな？  
※詳細は各児童館へお問合せください。

中止の場合は「みよたメール配信サービス」でお知らせします。配信情報のうち「くらし情報」をご登録ください。  
「これは、どんな女の子なの？」「海の服を着たアイドリ」貝や魚の飾り。水色や青を塗り重ねて、想像は徐々に形になり、海の服が完成していきます。



好きなアニメキャラクターを描きながら、そのアニメの面白さについて、話してくれる子どももいます。微妙な線の違いを慎重に修正し完成した絵からは、アニメへの愛情が伝わってきます。  
自由に気軽なお絵かきですが、一人ひとりの絵に、その子しか描けない個性があり、ステキな表現にハッとすることも多いです。そんな時は素直に言葉にして、「この部分が、こんなふうがいいね。素敵だね。」と伝えるようにしています。

#### 問い合わせ先

- 東原児童館 (32)5769
- 大林児童館 (32)0154

**おいでよ児童館へ!**  
子育て中のお母さん、お父さんへ  
子どもたちが遊び、親たちも楽しめるそんな交流の場があります。親子で手をつないでぜひ遊びに来てください。  
※「ひだまりっこ」は、町内にお住まいの0歳児から就園前までのお子さまと保護者の方を対象に実施しています。お気軽にご参加ください。  
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください。)

**大森児童館**  
8月24日(木)  
《お話の会(図書館より)》  
図書館の方が読み聞かせにきてくれます。楽しい手遊びや絵本を楽しみましょう。  
8月28日(月)  
《幼児体操》  
マットでゴロゴロしたり、ジャンプしたりして、親子で楽しく体を動かしましょう。

天をにぎったりちぎったり、色々なさわわり心地を楽しみましょう！  
※持ち物  
タオル・飲み物・着替え  
お絵かき  
「白い紙をください！」元気な声で、A4用紙をもらいにくる子どもたち。何を描こうかしばらく思案し、色鉛筆をもちます。  
日常の屋内遊びのひとつ、お絵かきで、白い紙に描かれるものはさまざまです。  
トンボの絵を黙々と描く一年生。胸の部分から生えた六本の脚には、小さなトゲが描き込まれ、生活する中で、トンボの形をよく観察していることに驚かされます。  
「これは、どんな女の子なの？」「海の服を着たアイドリ」貝や魚の飾り。水色や青を塗り重ねて、想像は徐々に形になり、海の服が完成していきます。



自分の心にあるものを白い紙いっぱい描き、満足した良い表情で、次の遊びに出かけていく子どもたち。お絵かき、パズル、ドッジボール、一輪車等々。児童館でいろいろな遊びをする中で、自分なりの個性をのびのび発揮し、達成感や満足感を積み重ねていってほしいと思っています。

