

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



保健師
向井 友香里さん

血圧のお話

～その4～

高血圧は日常生活で
予防・改善しよう!

7～9月号で血圧のお話をしてきました。今月は日常生活でどのようなことに気を付ければよいかを考えてみましょう。軽度の高血圧であれば、生活習慣の改善のみで、薬を必要とせず改善することもあります。薬を飲んでいても、薬の効果ばかりに頼るのではなく、生活習慣の改善と並行することが重要です。

生活習慣を改善しよう①生活面

○ストレスを避ける

ストレスがかかると心拍数が増えて血圧が上昇するのは皆さんもご存じだと思います。また、ストレスがたまりやすい性格、行動があると血圧が高くなります。競争心が高いとき、いら立ってせかせかと行動することや完璧主義だと血圧値が高くなることもわかっています。肩の力を抜いて、気楽にマイペースに行動することを心がけてみましょう。

○睡眠時間を確保する

十分な睡眠時間を確保しましょう。必要な睡眠時間は人によって異なりますが、自分にとって最適な睡眠時間を確保できないと、気づかないうちに疲労やストレスがたまり、血圧が上昇することがあります。忙しいときでも十分な睡眠時間を確保することを心がけ、疲れをとるようにしましょう。

肥満の方は睡眠時無呼吸(呼吸がときどき止まる現象)が伴いやすく、これも高血圧の原因となります。

○タバコはきっぱりやめる

タバコに含まれるニコチンは血管を収縮させて、血圧を上昇させます。高血圧と喫煙が重なると、心筋梗塞の危険性が一気に高まります。

○便秘を予防する

便秘になるとトイレでいきむことが多くなりますが、これが血圧を上げる原因となります。食生活を改善し、便秘を防ぐようにしましょう。

生活習慣を改善しよう②食事面

9月号の保健センターだよりを参考にしてください。重要なのは正しい知識を得ること、そして無理なく続けていくことです。できることから少しずつコツコツと気長に続けていきましょう!まずは減塩を始めましょう!

生活習慣を改善しよう③運動面

日常生活の中に運動のチャンスを見つけましょう!例えば...

- * 朝起きたら寝床でストレッチ
- * 階段を積極的に利用する
- * 車は目的地から遠い場所に止める
- * 家事を積極的にこなす

ご自身でできること一つでも始めてみませんか。

Kids generation

10ヵ月健診時に撮影した写真を2ヵ月に分けて、紹介しています。



新型コロナウイルス感染状況によっては、「ひだまりっこ」
「合同ひだまりっこ」を中止させていただくことがあります。

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、手あそび、絵本の読み聞かせ、季節に合った活動
などを取り入れ、親子で楽しく遊び、気軽に交流する事業です。
時間 午前10時30分～(詳細はお問い合わせください。)



町民芝生広場
での水遊び

10月の行事予定

合同ひだまりっこ

リズム遊び

ピアノの音を聴きながら親子で楽しく体を動かしましょう。

日程 10月9日(金)
受付 午前10時～

時間 午前10時20分～11時40分
場所 エコールみよた

対象 0歳児、幼稚園・保育園
園入園前のお子さまと保護者

講師 牛草超子先生

東原児童館

10月2日(金)

《どんぐり拾いに行きましょう》
持ち物 飲み物・帽子

(雨天の場合は室内遊び)
10月13日(火)

《みよたと運動会》
みよたと一緒にかけっこ・
綱引き・玉入れをしよう!

10月16日(金)
《手型(足型)をとろう①》
成長の記録に紙粘土に手型
(足型)をとりましょう。

持ち物 手・足を拭くタオル

10月20日(火)

《幼児体操》
走っ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。

10月27日(火)

《手型(足型)をとろう②》
手型(足型)をとった紙粘土に色を付けて作品に仕上げましょう。

◎毎年春秋にご協力いただいている「おさがり会」は、
新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、今年度は開催
しません。出品物のお預かり
も控えています。再開できる
ようになりましたら、お知らせ
いたします。

大林児童館

10月1日(木)

《作ってあそぼう》
親子で簡単な工作を楽しみましょう。
なにができるかな?

10月12日(月)

《ボールであそぼう》
いろいろなボールに触れてみよう。
どんな感じがするか?

10月15日(木)

《幼児体操》
マットでごろごろしたり、
走ったりジャンプしたり、
親子で楽しく体を動かしましょう。

子で楽しく体を動かしましょう。

10月22日(木)

《新聞であそぼう》
新聞紙の巨大迷路で探検
だ!みんなが冒険にいきよう。

10月26日(月)

《風船であそぼう》
たくさん風船の中で、
楽しく遊びましょう。

10月29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。手遊びや絵本
を親子で楽しみましょう。

※詳細は各児童館へお問い合わせ
ください。

先生の 今月のひとこと

今回は大林児童館の
太田倫恵子先生です

今年度は、新型コロナウイルスの影響により、8月1日から夏休みが始まりました。7月の長雨から一気に猛暑。連日、100人を超える児童が来館する大林児童館では、マスクに換気、消毒に加え熱中症にも気を遣いながら、三密を防ぐ対策にフル回転でした。

「夏のつどい」のような、夏休みならではのイベントも中止にせざるを得なくなり、いつものように過ごすことが難しい中、なんとか実施することができたイベントの一つに「B&G水遊び」があります。B&G海洋センターの広い芝生をお借りして、水を出してもらい、裸足でかけ回ります。頭から水をかぶる子、水に向かってお尻を向ける子、ジャンプして水をよける子、「虹がたよー」と興奮する子、みんなウイイルスも暑さも忘れ大はしゃぎでした。

広い場所だと遊びのスケールも大きくなります。自然と20人の花いちもんめが始まり、「うーさんがほーしい」という大きな声が響き渡りました。今まで普通にできていたことができない毎日。普通だと思っていたことが、今となっては幸せだったと実感する毎日。変わらざることは、今まで以上に感謝しなければいけないと感じた瞬間でした。

問い合わせ先

- 東原児童館 (32) 5769
- 大林児童館 (32) 0154