

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

高血圧を予防しよう！ ～家庭での自己測定のおすすめ～

皆さん家庭で血圧測定をする習慣はありますか？「病院で薬をもらっているから家では血圧測らなくていいんじゃない？」いいえ。内服量を調整するためにも家庭血圧は大切です。

高血圧に自覚症状はありません。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います。知らず知らずのうちに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、ご自分の家庭血圧を管理しましょう。



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 120mm Hg 以上、下の血圧 80mm 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。

町ではご自分の血圧を記録できる血圧記録ノートをお配りしています。
ぜひご自分の血圧管理に役立ててください。

Kids generation



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。



1月の行事予定

東原児童館

1月14日(火)

《上さんゆみこさんの お話し会》

上さんゆみこさんによる楽しいお話し会です。親子で話の世界を楽しみましょう。

1月17日(金)

《リズム遊び》

ピアノに合わせて体を動かします。全身を使って音楽を楽しみましょう。

1月21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。

1月28日(火)

《鬼のお面を作ろう》

節分に向けて、親子でかわいい鬼のお面を作りましょう。どんな鬼のお面ができるかな。

大林児童館

1月16日(木)

《お話の会(図書館より)》

図書館の方が読み聞かせに来てくれます。楽しい手遊びや絵本を親子で楽しみましょう。

1月23日(木)

《作って遊ぼう》

色を塗ったり貼ったりして楽しく作りましょう。何ができるかな？

1月27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、楽しく体を動かしましょう。

1月30日(木)

《リズム遊び》

ピアノの音を聴きながら、リズムを感じてみましょう。鈴やスカーフを使ったりして楽しいよ。

今月のひとこと

「児童館の生き物」

こんにちは。東原児童館です。今月号は、児童館の生き物をご紹介します。まず、今年度は自宅庭のにんじんの葉についていた黄アゲハの幼虫のさなぎが蝶になっていく様子を、子どもたちと共に見守り



さんや、時期になると子どもたちも夢中で探す、ある生き物があります。何の生き物がいるか？存知ですか？暖かくなったらぜひ探してみてください。児童館では、優しい職員と多くの生き物が、楽しいおもちゃや遊具を整えて、お子さんたちの来館をお待ちしています。

問い合わせ先

- 東原児童館 (32) 5769
- 大林児童館 (32) 0154



ました。無事に蝶になり、高く飛び立ったのには、感動しました。
また、「こんなところに？」と、子どもが見つけたカエル



最後に、児童館オリジナル福笑いより、初笑いをお届けします。今年も笑いの多い年にしていきましょう。
(東原児童館 坪井 昌子)