

竜崎温泉温水プール指導日  
(9月21日～10月20日)

実施日	
9月	24日(水)、25日(木)、26日(金)
10月	1日(水)、2日(木)、3日(金)、7日(火)、8日(水)、9日(木)、10日(金)、15日(水)、16日(木)、17日(金)

※ 65歳以上の方の介護予防や健康づくりを目的とした水中運動の指導を行っています。

指導時間は午前10時～午後3時30分です。  
実施日等は事情により変更することがあります。

◆問い合わせ

介護保険課 地域包括支援センター  
☎0820(77)5530

■主催 橘郷土会

■問い合わせ

橘総合センター  
☎0820(77)0100

第24回さつき園  
ふれあい祭り

■日時

10月4日(土)

午前10時30分～午後2時30分

■場所 さつき園(西屋代)

■催し物

演芸、バザー(フライドポテト、から揚げ、たい焼き、ジュース、肉うどん、カレーライスなど)、ゲーム、リサイクル品販売、手芸品・陶芸品・農作物販売、創作体験コーナー

※バザー等の内容は当日変更の場合があります。

■問い合わせ

さつき園  
☎0820(74)3356

元気ですか？

こちらは 保健師です

▼若さの秘訣は血管にあり

「ちょび塩で血管美人に！」

「人は血管とともに老いる」(医学者 ウイリアム・オスラー)といわれ、血管は寿命を左右します。健康で長生きするためには血管をしっかりと保つことがポイントで、その重要な指標となるのが「血圧」です。

「たかが血圧ぐらい」「なんともないから大丈夫」と高いままで放置すると、じわじわと血管を傷つけ、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞などの重大な病気を招くおそれがあります。まずは自分の血圧を知り、コントロールすることが健康の鍵となります。

○ご存知ですか？正しい血圧

「上がった」「下がった」と血圧の変動に一喜一憂していませんか？また、一番よい値だけをとって「大丈夫」と思っていますか？「血圧」は、心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力を示すもので、脈拍の回数分、血圧は存在します。そこで、日本高血圧学会が推奨する家庭での正しい血圧の測り方を紹介します。

周防大島町保健師

行田 美穂

(健康増進課 健康づくり班)

【家庭血圧の正しい測り方】

◆上腕血圧計を選びましょう。

◆朝(起床後1時間以内)と晩(就寝直前)に測定します。

◆トイレを済ませ、1～2分椅子に座ってから測定します。

◆週に5日以上測定した結果を主治医に見せてください。

家庭血圧の正常値は、135/85mmHg未満です。血圧が高い方や気になる方は、一度主治医に相談することをお勧めします。

○目指せ！ちょび塩 血管美人

町では「ちょび塩でおいしく元気に！」をキャッチフレーズに、減塩運動を推進しています。実はこの「ちょび塩」、血圧の改善や血管の若さを保つ基本となるものです。「ちょび塩」に挑戦し、血管美人に変身しませんか。

※血管イキイキ教室を開催します。広報6ページをご覧ください。ぜひご参加ください。