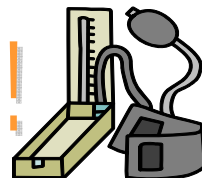


はちみつ便い



〒123-0845足立区西新井本町2-23-1 TEL03-3856-6511

高血圧を予防し、この夏を元気に過ごしましょう！



いよいよ暑い夏がやってきます。

暑さや過度の緊張（ストレス）は血圧の変動を起こす要因の一つになります。

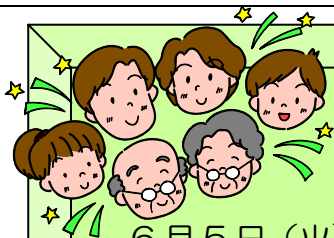
血圧が高い状態を放置していると全身の動脈硬化が進行し、脳梗塞や脳内出血・心筋梗塞などをおこす危険性があります。これらの病気を予防する為にも、血圧を正常に保つことが大切です。

そこで、今回は《高血圧予防のポイント》をご紹介します。今日から無理のない範囲で実践していきましょう。

高血圧予防のポイント



1. 1日2回、起床後・就寝前に血圧を計り記録しましょう。
2. 起床後と夕食後の一日2回体重を計って記録しましょう。腹囲（おへそ回り）のサイズにも注意しましょう。
3. かんきつ類や酢を料理にとり入れ、塩分控えめな食事を心がけましょう。
4. 食事には出来るだけ野菜をとり入れ、魚介類も組み合わせて、バランスよく食べましょう。
5. 毎日同じ時間に起き、朝日を浴びて朝食をとりましょう。
6. 腹式呼吸と深呼吸をすることで心身をリラックス状態に切り替えて、血圧をコントロールしましょう。
※上手に気分転換をしてストレスをできるだけなくしましょう。
7. 鼻歌を歌える程度のスピードでウォーキングをしましょう。
8. 30分～1時間ごとに足首の曲げ伸ばしや腹式呼吸を行い、血行をよくしましょう。
9. “自分は大丈夫”と健康を過信せず、毎年定期健診は受けましょう。
10. かかりつけ医を持ち、主治医に相談しながら血圧コントロール、塩分控えめの生活をこころがけていきましょう。
※ 前述1・2の記録したものを主治医に見てもらいましょう。



あんしんネットワーク

6月5日（火）に、あんしん連絡会・学習会を開催しました。

今回の学習会では、西新井警察署より、岩木警部補と佐々木巡査部長にお越し頂き、「ふれあいポリス」についてお話を頂きました。

ふれあいポリスは、平成22年より運用が開始され、現在は11の警察署で運用されており、訪問活動や、パトロール、環境浄化活動など、地域の皆様の安全な暮らしを守るため、人と人、人と警察や自治体との絆を強くするための活動をおこなっています。

また、西新井管内での、詐欺などの事件の発生の実態についてもお聞きすることができ、併せて、改めて地域の絆の大切さを実感できた学習会となりました。今後、当支援センターでも、ふれあいポリスの方々と協力させていただくことで、より安心して暮らせる地域づくりを目指していきたいと思ひます。



肩こり解消！

簡単タオルストレッチ

毎日ストレッチを行うことで筋肉がほぐれ、むくみや疲労回復、ストレス解消などにつながります。

家事やテレビを見ながらでも簡単に行えるので、手軽な運動として是非チャレンジしてみてくださいはいかがでしょうか。

首のストレッチ

- ① 頭のうしろにタオルを回します。
- ② 両手でタオルを下に引きます。
- ③ タオルの引く強さを調節して、左右バランス良く交互に行います。



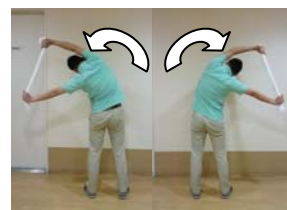
二の腕のストレッチ

- ① 右手でタオルの端を持って背中に垂らします。
- ② 左手をうしろに回してタオルを持ちます。
- ③ 真下へ引き下ろします。
- ④ 持ち手を変えて交互に行います。



体の側面のストレッチ

- ① タオルを両手に持ち、腕を頭の上へと伸ばします。
- ② その状態で体を左右に傾けます。



※ゆっくり時間をかけて10～20秒間、体を伸ばしてください。

※痛みがある時は行わないでください。

～お知らせ～



平成24年7月18日（水）介護者教室

『知って得する薬の知識～上手な付き合い方～』

平成24年7月25日（水）介護予防教室

『お口から介護予防～健口アップをするために～』

