



## 講演会

をおこないました。

先日、町民を対象に「血圧について」の講演会を行いました。講師に木村内科医院木村正雄院長を招き、正しい血圧の測り方、薬の飲み方等についてお話ししてもらいました。

**Q1**、血圧の薬は一度飲むと一生のまなければいけないのですか？

血圧は高いままの状態を放置しておくのが、ほかの病気を引き起こすといわれていますので、かならず医師から処方されたとおり服薬してもらいたいとおもいます。人によっては、1日に一回服用する人、1日に二回服用する人さまざまですが、薬を飲むことによって血圧を正常な状態に保つようにしてきますので、自分勝手に薬の回数を減らしたり増やしたりせず、きちんと服用するようにしてください。

い。また、主治医とよく相談してください。

その他、生活習慣を見直すことも必要です。

塩分を控えめにする。(1日10g以内)

ナトリウムを排出を促すカリウムを多く含む食品(りんご・枝豆・バナナ・かぼちゃなど)をとる。

血圧を下げる作用があるといわれるカルシウムを豊富に含む食品(乳製品など)、マグネシウムを豊富に含む食品(昆布・ごま・など)をとる。

適度な運動や日常で積極的にからだを動かす。

太りにすぎに注意する。禁煙する

お酒は飲みすぎない。十分な睡眠と休養でストレスを解消する。

【血圧は安静な状態で測定するようにしてください】

### 測り方のポイント

静かな環境で落ち着いて行つて椅子が座布団に座り、上腕部

が心臓の高さにくるように置く。駆血帯の下の端が肘より2〜3cm上にくるように巻き、腕と駆血帯の間に指が2本くらい入るようにする

毎回、時間を決めて測定する記録をして変化に注意する



## 子どもの目の健康

先日、子どもを持つ親を対象に「子どもの目の健康について」の講演会をおこないました。

講師に、白生会胃腸病院 眼科 百田 幸滋先生を招き、目に関するお話してもらいました。

**Q1**、ゲームとの上手な付き合い方は？

ゲームは、目にとって悪いも

のではないが、次の点に注意して行うようにしてくださいね。  
1、画面の見づらいものはさける。(画面が小さいと目が疲れてしまうため)

2、時間をきちんと守る。

(例えば、ゲームを45分行ったから、かならず10分は休憩する)

その他、目は毎日たくさん情報を取り入れられます。ですから、成長期のお子さんをお持ちのご家庭には、おうちでテレビやゲームばかりでなく、お天気のいい日はお外でどろんどろんでいるんなものを目で見るようにしてあげてください。そのようなことが、「子どもの目の視力の成長につながっていく」とお話ししてくれました。



## ～身も心も軽くなる教室のお知らせ～

最近お腹がでてきたなあ・・・産後、体重がなかなかもどらないなあ・・・?ともかく体をうごかしたーい、リフレッシュしたーい、そんな方、みんなあつまれー。この機会に体をうごかしましょう。

テーマは「脂肪燃焼 骨盤のゆがみをリセット!!」

日にち：平成19年3月14日(水)、22日(木)、29日(木) 午前10:00～11:30

場所：中泊町中里保健センター

持ち物：飲み物(水分補給として) 運動できる服装で来てください。

なお、申し込みが必要です。参加希望のかたは、中里保健センターまでご連絡下さい。

電話 57-3920