

大宮地域の方の作品をご紹介します。



吉田 孝子

ビーズきららクラブ  
会員10人  
代表 吉田 孝子  
☎53-6786



小野瀬 まり子



長山 あや子

# 文化の

敬称略

竹工芸クラブ  
会員5人 代表 小森 進  
☎52-2557



全会員で製作した門松

## 健康アドバイス

常陸大宮済生会病院  
内科・循環器科部長  
小形 幸代先生

### 「高血圧症」

現在、日本には約3,300万人の高血圧患者がいると推定されています。これは成人人口の3分の1に相当します。放っておくと脳卒中や心筋梗塞などを引き起こす場合もあり、血圧の管理はこれら成人病管理の第一歩ともいえるのです。最近では手軽に測定できる自動血圧計が普及し、血圧管理が自宅でもできるようになりました。

#### 1. 家庭血圧をはかきましょう

病院での血圧が140/90mmHg以上を高血圧とよびますが、家庭血圧では135/85mmHg以上が高血圧とされています。脳卒中や心筋梗塞の予防のためにも、朝晩、血圧をはかる習慣をつけましょう。血圧計は上腕ではかるタイプが正確とされ勧められています。

朝：起きてから1時間以内、排尿を済ませてから、1～2分座って安静にした後にはかります。

夜：就寝前、1～2分座って安静にした後にはかります。

#### 2. 食事に気をつけましょう

塩分は少なめ：塩分は1日10g以下、高血圧の人は6g以下を目標にします。

野菜・果物を積極的に：緑黄色野菜や果物、キノコ類、海藻にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富です。積極的に摂取しましょう。

#### 3. 適度な運動や禁煙が必要です

肥満、運動不足は血圧を上げる一因となっています。ウォーキングやスイミングなどの有酸素運動を定期的に行い、BMIで25を超えないよう適正体重を維持しましょう。\* BMI = (体重kg) ÷ ([身長m]<sup>2</sup>)

喫煙は動脈硬化を促進し、高血圧の発症・悪化を促します。大変かもしれませんが、あらゆる手を尽くして禁煙にチャレンジしましょう。



今月の

## ワンポーズ

### 太ももスッキリ

- ①左のわき腹を下にして横になり、体より少し前側に両脚を伸ばして上体を起こす。
- ②息を吐きながら右脚を上げ、吸いながら下ろす。  
10回×3セット行い、逆側も同様に行う。

