

健康たいけん 教室だより

2016年 12月号

12/3(土)に健康たいけん教室を開催しました。
ご参加いただいた皆様、ありがとうございました!

《12月のテーマ》

今日からできる高血圧対策



高血圧が引き起こす疾患

血圧が高い状態が続くと、動脈硬化が進みやすく、脳梗塞、脳出血、心筋梗塞などの命に関わる病気につながります。高血圧は自覚症状が出にくい病気なので、日頃から血圧を測る習慣を持ちましょう。

脳梗塞のチェック法

高血圧で最も影響を受けやすいのが脳の血管です。今回の教室では脳梗塞の早期発見のために脳梗塞チェック法をご紹介します。なにかおかしいと感じた時は実践してください。

- ① 「イー」と笑顔を作ったときに片側の口角が上がりにくい場合



- ② 目を閉じて手の平を上に向け、腕を前に出したまま5秒キープする。片方の腕が内側に回転したり、下がったりする場合



- ③ 「太郎が花子にりんごをあげた」などの短い文章を言ってみてうまく言えない場合



★①～③の症状に該当する場合はすぐに救急車を呼びましょう。

高血圧を予防するために

食事編 ～DASH食を活用しよう～

今よりも増やす

栄養素	主な食材
カリウム	生野菜、果物 など
水溶性食物繊維	オクラ、モロヘイヤ など
たんぱく質	肉類(赤身)、魚介類、大豆製品
カルシウム	牛乳、ヨーグルトなど低脂肪のもの
マグネシウム	ナッツ類、海藻類

Dietary Approaches to Stop Hypertension (=高血圧を防ぐ食事療法)

★アメリカで研究され、高い効果を得た食事療法です

今よりも減らす

栄養素	主な食材
飽和脂肪酸	肉(脂肪の多い部分)、肉の加工品、バター、チーズ、生クリーム など
コレステロール	魚介(するめいか、たらこなど)、レバー、砂肝、卵(1日1個まで) など

運動編 ～ストレッチの効果とは～

ストレッチは筋肉をほぐす効果があります。**血管は筋肉で出来ている**ので、血管も柔らかくなり血圧が下がります。

ストレッチのポイント

- 伸ばしている部位に痛みを感じたらそこでとめてください。
- 呼吸を止めず、30秒ほど伸ばしましょう。
- 筋肉が伸びている感じがしなければ、フォームを確認しましょう。
- 2～3セットまとめて行うと効果的です。

簡単!柔軟性チェック

前屈して、両手はつま先に届きますか?



みなさんで身体をほぐしました。体を柔らかくして血管を健康に保ちましょう!

《教室予定》

1/14(土)

目・肩・腰のつかれ対策

◆1月教室の予約受付は
終了いたしました

2/4(土)楽しく体を動かそう!

◆予約受付は1/16(月)8:00より
開始します

予約TEL: 0569-27-7999

《皆さんの感想》

- 食べることから運動、料理まで教えてもらえてよかったです。
- 食事に気を付け、ストレッチも始めようと思います。