

朝陽地区

回覧

健康だより

健康が一番

第16号

H30.2.1

発行 朝陽地区住民自治協議会 健康増進部会 部会長 松山剛士 事務局 TEL 219-1068 <http://asahi-jk.jp>

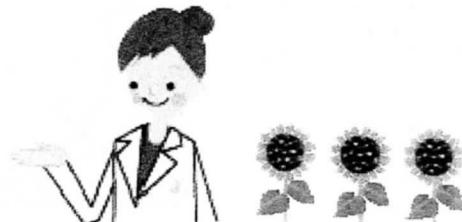
平成29年9月30日、長野市国保大岡診療所 内場 廉 所長を迎えて「朝陽地区健康講演会」が開催されました。先生のお話を以下にまとめてみました。

「寝たきりを半分に減らす」～血管を守る生活術～

血圧、血糖、コレストロール、ちょっとだけ高い状態が続いていると、病気といわれていなくてもすごい速度で動脈硬化が進みます。動脈硬化が引き起こす脳梗塞などの脳血管疾患は日本人の寝たきりの原因の約半数を占めています。「寝たきり」にならないように以下のポイントで大切な血管を動脈硬化から守りましょう。

「寝たきりを半分に減らす」3つのポイント！

- (1) 毎朝、血圧を測る
- (2) 毎朝、体重を測る
- (3) 食事のはじめに10分間野菜を食べる



「自分の状態を知る 血圧を測る」

朝起きたらおしっこ後に血圧を測ります。朝の上の血圧は高齢者135、若年者・中年者125、

日中は高齢者140、若年者・中年者130を超えていたら貴方は立派な高血圧！

保健師さんや専門医に相談しましょう。

「自分の状態を知る 体重を測る」

朝起きたら体重を測りましょう。若いときより体重が増えていますか。何もしないで増えた体重はほとんど脂肪で、大きく皮下脂肪と内臓脂肪の2か所に分布する脂肪細胞という小さな部屋に蓄えられます。脂肪は内臓に溜まりやすいのです。脂肪が溜まって細胞が大きくなり悪いホルモンを出して高血圧、糖尿病、血栓などを起こしやすくなります。

「野菜から食べる」

食事のはじめに10分間野菜を食べると野菜に含まれる植物繊維が消化管の壁に纖維の壁を作り吸収の速度を緩やかにしてくれます。また、野菜の繊維が余計な糖分、脂肪分や塩分を吸収してくれます。動脈硬化は食後の血糖と脂肪の血中濃度が高い時に進みます。血糖や血中脂肪濃度の上昇を抑えることは動脈硬化の進行を抑えます。

冬の生活の注意点

② インフルエンザの予防

予防接種、手洗い、うがい、マスク着用
インフルエンザウィルスは、湿度に非常に弱いので、加湿器などを使って適度な湿度に保つことは有効な予防法です。



① ヒートショック

ヒートショックとは、室温の変化によって血圧が急激に上昇したり、下降したり、脈拍が速くなったりする状態のことと言います。トイレ、洗面所、浴室などの寒い場所に暖房機器を設置して温度差をなくしてください。

③ 適度な運動

冬はどうしても運動不足になりがちです。しかし、無理をせずに自分のペースで運動不足解消を目指してください。

毎日

ストレッチングで、筋肉をほぐす

太ももの裏側を伸ばす



片足を前に伸ばして、足のつま先を、まっすぐに立てる。手は足の上に置いて、身体をゆっくり前かがみにして、静止する。

*もう一方の足は、横へ伸ばすか、膝を曲げて片足あぐらにする。



ふくらはぎを伸ばす



壁や柱などに手をついて立つ。
足を前後に開き、後ろの足のつま先が、まっすぐに前を向くようになる。
前の足に体重をかけて膝を曲げ、後ろの足のかかとが浮かないように、床に押しつけて、静止する。

毎日

バランスを鍛える

閉眼片足立ち



軽く何かにつかまってから、片足を前方に、床から5cmほど上げて、しばらく保持する。（目は閉じない）

3日に1度

筋力トレーニングで、筋力を増やす

イスからの立ち上がり



椅子に浅く座り、足は肩幅くらいに広げ、膝とつま先を前に向ける。

反動は使わずに、4つ数えながらゆっくり立ち上がります。座るときも4つ数えながらゆっくり座ります。

おへそをのぞく運動



膝を立てて座る。手を前に出し、あごを引いて、背中を丸め、おへそを見る姿勢になる。おへそを見たままで、4つ数えながら体を後ろへ倒し、4つ数えながら起き上がります。