

子育て応援講座

ママのための肩こり予防体操



子育て中に起こりやすい肩こりを予防・改善するための運動教室です。お子さんと一緒に参加できます。動きやすい服装でお越しください。

**と き** 2月3日(木)  
午前10時30分～11時30分  
※当日受付(申し込み不要)

**と ころ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

**対 象** 乳幼児とその保護者

～ひだまり通信～

健康いいね!

申込・問合せ 健康福祉課健康係 ☎ 25 1146

健康係からの情報や募集案内をお知らせします。  
みなさんの健康づくりに役立ててください。

高血圧予防教室

要予約

**対 象** 高血圧が気になるかたやその家族のかた  
※治療中のかたはかかりつけ医に相談してください。

**と き** 1月24日(月) 午後1時30分～3時30分

**と ころ** 保健福祉センターひだまり2階・ひだまりホール

**内 容** 高血圧の説明と予防のための食事のポイントと運動指導員による運動実技

**持ち物** 運動できる服装

**募集人員** 20人(先着順)

**参加費** 無料

**申込期限** 1月20日(木)

夜間リフレッシュ運動教室

要予約

**対 象** 64歳以下で運動に支障のないかた

**と き** 1月19日(水)、26日(水)、2月2日(水)  
午後7時30分～8時30分

**と ころ** 保健福祉センターひだまり2階・元気ルーム

**内 容** リズムに合わせた有酸素運動、ストレッチなど

**講 師** フィットネスインストラクター 藤原 京 氏

**持ち物** マスク、運動できる服装、飲み物、タオル、室内シューズ、ストレッチマットまたはバスタオル

**募集人員** 10人

**申込期限** 1月14日(金)

※申込者数が募集人員を上回った場合は抽選を実施し、結果は申込者に連絡します。

高血圧を予防しよう

**高血圧とは** 心臓から送り出された血液が血管に当たる圧力のことを血圧といいます。高血圧とは、その血圧が慢性的に高い状態をいいます。高血圧が続くと、血管を痛めてしまい、脳卒中や心疾患、慢性腎臓病につながる危険性があります。

**血圧の基準値** 日本高血圧学会の「高血圧治療ガイドライン2019」では、高血圧をⅠ度・Ⅱ度・Ⅲ度の3段階に分け、疾病リスクとの兼ね合いで、いつどのように治療するかを医師が判断するようになっていきます(図 参照)。

正常高値血圧というのは、「高血圧の一手手前で、注意が必要なレベル」という意味で、高血圧予備軍を指します。収縮期血圧120mmHg～129mmHg、または拡張期血圧～79mmHgが正常高値血圧に分類されます。疾病リスクが高い場合は治療の対象となります。

血圧は健康診断や家庭での血圧測定でわかることができます。図にあるような高値になったら気を付けましょう。

**血圧を測るときの注意** 血圧は常に変動しています。家庭で測定する場合、毎日できるだけ、同じ環境で測定し、自分の平均的な血圧の値を知っておきましょう。

**高血圧を予防するためのヒント** 高血圧は生活習慣が影響していることも多いため、以下の点に気を付けてみましょう。

- ・ **塩分は控えめに** 塩分が多いと血液量が増え、血圧が高くなります。塩分を控え、バランスよい食事に心がけましょう。
- ・ **適正体重の維持** 体重が増えると、その分多くの血液が必要となり、血圧が高くなります。太りすぎないようにしましょう。
- ・ **ストレスの緩和** 過度のストレスは血圧を高くします。ストレスをためない生活に心がけましょう。
- ・ **禁煙** 喫煙は血圧を高くします。禁煙に取り組みましょう。

生活習慣に気を付けても高血圧が改善しない場合は、医療機関を受診することをお勧めします。

血圧の分類

(「高血圧治療ガイドライン2019」日本高血圧学会より作図)

