

健康だより

出口 萌 さん
(保健師)

変化の起きやすい「冬の血压」に気を付けましょう

寒さが厳しくなる冬は、血压が上がりやすくなる季節です。特に朝晩の冷え込みが強い時や、暖かい部屋から寒い場所へ移動する時は、急な血压の変化が起きやすく、注意が必要です。

冬に血压が上がるのは、①寒さで血管が収縮する、②暖房の効いた部屋との温度差（ヒートショック）、③年末年始の飲みすぎ・食べすぎ（塩分やアルコールの過剰摂取）、④運動不足などの原因があり、こうした要因が重なると、血压のコントロールが難しくなり、脳卒中や心筋梗塞などのリスクが高まります。

●日常生活で気を付けたいポイント

①入浴時に注意したいこと

- ・脱衣所や浴室をあらかじめ暖めておく
- ・熱すぎるお湯（42℃以上）は避け、38～40℃程度でゆっくり入る
- ・いきなり浴槽に入らず、かけ湯で身体を慣らす
- ・浴槽から急に立ち上がらず、ゆっくり動く
- ・飲酒後すぐの入浴は控える

温度差を小さくすることで、血压の急上昇・急降下を防ぐことができます。

②食生活について

塩分を摂りすぎること、血压が上がりやすくなるので、減塩を心がけましょう。

- ・みそ汁は具たくさんにして、汁を少なめにする
- ・漬物や加工食品（ハム、ウインナー、ちくわなど）は控えめに
- ・だしや香辛料を使って“薄味でもおいしく”

また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、塩分を身体から出す働きがあります。バナナ、ホウレン草、海藻類など日々の食事に取り入れましょう。

③運動について

寒くなってくると身体を動かすのがおっくうになりますが、軽い運動は血压を安定させることにつながります。室内でのストレッチやラジオ体操、天気の良い日の散歩など、無理のない範囲で身体を動かすことが大切です。

④毎日の血压測定を行いましょう

自宅での血压測定は、自分の身体を知る第一歩です。測定は1日2回、朝（起床後1時間以内・排尿後・朝食前・薬を飲む前）と、夜（就寝前・入浴や飲酒の直後は避ける）に測定しましょう。記録を続けることで、体調の変化に付きやすくなるので、血压を記録できるアプリや血压手帳の活用をしてみてください。手帳が必要な方は、保健福祉センターでお渡ししています。

寒い季節の血压変化は、誰にでも起こりうることです。上記のポイントを押さえて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

●お問い合わせ先

町健康推進課 ☎096-235-8711

Fitness

甲佐町フィットネスセンター

笑って動いて、脳も心も元気に！

甲佐町フィットネスセンターでは、認知症予防教室『元気になる脳活』を開催します。

物忘れが気になる方、楽しく運動したい方、認知症予防に取り組みたい方など、

ウォーキング、ラダートレーニングなどです。

少し難しいことも笑いながら、みんな楽しく取り組んでいきましょう。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

い方など、どなたでもご参加いただけます。

講座内容は、ストレッチ、筋力トレーニング、二人組での

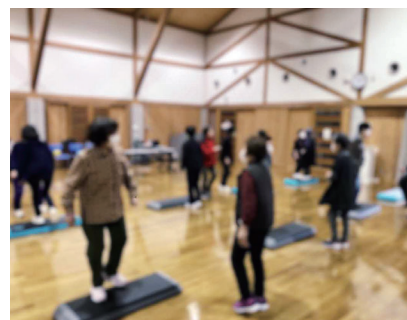
●開催日時 12月20日（土）、28日（日）午後1時～午後2時

●参加費 施設使用料のみ

●定員 15名程度

●参加申し込み

電話または同センターフロントで受け付けます。定員に達し次第、受付を終了します。



▲「元気になる脳活」で体も心もリフレッシュしましょう

●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔
募集中！未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？応募期限は

毎月7日まで。

ご応募お待ち

しています▶



■お問い合わせ先

町企画課

☎096-234-1115



城澤 和虎 ちゃん (3歳)

父・太路馬 さん

母・真希 さん (芝原区)

ドキドキの運動会の後に食べる
ソフトクリーム、幸せの味♡

赤星 陽那乃 ちゃん (3か月)

父・敏成 さん

母・李音 さん (中横田区)

にいとと一緒に♡

12月・1月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+4か月児健診

12月18日(木) 午前10時

1月15日(木) 午前10時

+7か月児健診

12月18日(木) 午前9時30分

1月15日(木) 午前9時30分

+11か月児健診

12月18日(木) 午前9時

1月15日(木) 午前9時

+1歳6か月児健診

1月13日(火) 午後1時

+すくすく2歳児子育て相談

12月19日(金) 午前9時20分

+3歳児健診

1月13日(火) 午後1時10分

※健診などの日時は変更となる場合
があります。対象の方に個別にお送
りする通知を必ずご確認ください。

● 12月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター(電野保育園内) ☎096-234-0305

1日(月) 身体測定(身長・体重)

3日(水) シール遊び

5日(金) クリスマスリース作り

8日(月) 風船遊び

10日(水) シャボン玉遊び

12日(金) お散歩

15日(月) ボール遊び

17日(水) 園庭遊び

19日(金) クリスマス帽子作り

22日(月) ブロック遊び

24日(水) クリスマス会(要予約)

26日(金) 製作

育児相談(電話・面接) 月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●休日当番医

月 日	当番医	電話番号
12月7日	谷 田 病 院	096-234-1248
12月14日	小 屋 迫 医 院	096-234-0165
12月21日	荒 瀬 病 院	096-234-1161
12月28日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600

●休日当番薬局

月 日	当番医	電話番号
12月7日	コ ー セ ー 薬 局	096-234-1491
12月14日	甲 佐 薬 局	096-234-3876
12月21日	三 恵 薬 局	096-234-3678
12月28日	甲 佐 薬 局	096-234-3876

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください