

町では、ラジオ体操を通じて地域の皆さん同士の交流を図る取り組みを行っています。この取り組みの一環として、子ども会が中心となり行うラジオ体操のほかに、世代間の交流を図る「三世代ラジオ体操」や、挨拶を通じて地域に顔見知りを増やしていただく「会い(あい)・Eye(あい)・挨(あい)ラジオ体操」を毎年開催しています。

8月3日には、町青少年育成町民会議と道徳のまち笠松推進協議会が共催して、今年で6回目を数える「会い・Eye・挨ラジオ体操」が行われ、約600人の方が参加されました。ラジオ体操を始める前に行った挨拶ジャンケンゲームでは、なかなか相手を見つけれない子どもに対して、大人が優しく声をかけてジャンケンをする姿もあり、和気あいあいとした中で顔見知りを増やすことができました。

ゲームの後は、全員でラジオ体操を行い、夏休み期間中、ラジオ体操を継続してきた子どもたちは、そろった動きで体操することができました。

来年度も、各地域の「三世代交流ラジオ体操」を盛り上げ、「会い・Eye・挨ラジオ体操」につなげていきたいと思います。



笠松小学校会場の様子

ちょっと実行

ずっと健康



みんなのヘルスケア

毎日の自己測定で高血圧の予防・早期発見を

高血圧の人は日本全国で4300万人、予備軍を含めると国民の2人に1人が高血圧症と言われています。高血圧の状態が長く続くと、血管が硬く狭くなり(動脈硬化)、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などのリスクが高まります。高血圧の基準値は診察室血圧※140/90mmHg、家庭血圧135/85mmHgですが、高血圧に起因する病気のリスクをさける「合併症のない成人の正常な血圧の目標値」は、75歳未満で130/80mmHg、75歳以上で140/90mmHgです。

※収縮期(最高)血圧/拡張期(最低)血圧

高血圧は自覚症状がほとんど現れず、気づかない間に動脈硬化が進行するケースも少なくないため、日頃から血圧を測定する習慣をつけることが大切です。

町では、毎月「健康相談」を開催し、血圧測定を実施していますので、ぜひお越しください。(健康相談の日程は、18ページをご参照ください)

血圧の測定方法

- 1日2回(朝・夜)、毎日決まった時間帯に測定しましょう。
朝：起床後1時間以内で、排尿・排便後の食事・服薬前に測定。
夜：飲酒・入浴の直後は避けて寝る直前に測定。
- いすに座って、1~2分安静にしてから測定しましょう。
- カフ(腕帯)は心臓と同じ高さで測定しましょう。薄手のシャツ1枚であれば着たまっても正確に測定できます。

※上記は、正しい数値を測定するためにおすすめする測定方法です。

高血圧予防のためには、生活習慣の改善が重要です

減塩を基本とした上で、野菜を積極的に摂り、適度な運動を心がけて健康な生活を送りましょう! また、少しでも異常があれば医師に相談するなど、早期に対応しましょう。