

すこやかメニュー

健康ひるば

- 町立病院
TEL 53-2241
FAX 53-2242
- 岩見沢保健所
TEL 20-0200
FAX 22-2514
- 保健センター
TEL 53-3155
FAX 53-3177

つま先立ちで高血圧予防！ どこでも簡単トレーニング

若いからといって油断できない、動脈硬化や高血圧などの生活習慣病リスク。予防のカギとなるのが「血流」です。私たちの体内では、次のようなメカニズムで血液が循環しています。

- 1 心臓から血液が勢いよく送り出される
- 2 血液は動脈を通り、心臓から体の末端へと向かって流れる
- 3 体の末端に到達した血液は、静脈を通して心臓に戻る

3のときに力を発揮するのがふくらはぎです。足先まで流れてきた血液を心臓に戻すためには、重力に逆らって押し上げる力が必要になります。ふくらはぎの筋肉が収縮

と弛緩をくり返し、ポンプのような役割を担うことで、スムーズに血液を心臓に戻すことができます。

しかし、血管の弾力性や柔軟性が失われた動脈硬化の状態になると、血液がスムーズに流れにくくなってしまいます。さらに動脈硬化は高血圧を引き起こし血管がダメージを受け、動脈硬化が悪化するという悪循環になります。

しなやかな血管を保つためにもふくらはぎの筋肉が重要ですが、忙しい日々を送っていると運動のために時間を作ることは難しく、外で行うスポーツは天候にも左右されがちです。そこでおすすめしたいのが、「つま先立ち」です。

「つま先立ちトレーニング」

- 1 壁などに両手のひらを当てて、まっすぐ立つ
- 2 両足のかかとを上げて10秒間キープ。その後ゆっくりかかとを下ろす

「座って行うつま先立ちトレーニング」

- 1 椅子に浅く座り、背筋を伸ばす
- 2 手で椅子の端をつかみ両足のかかとを上げて10秒間静止し、ゆっくりかかとを下ろす

それぞれ5回くり返すと良いですが、時間や回数は目安なので、できる人はかかとを上げて20〜30秒キープしたり、回数を増やしてみましよう。歯磨き中やテレビを見て

いるときなどの隙間時間を利用し、無理のない範囲で続けてみましょう。

「まだ自分は若いから心配ないだろう」とつい思いがちですが、ストレスや喫煙、脂質の多い食事の摂りすぎといった要因によって、30代、40代でも動脈硬化や高血圧を発症する人は少なくありません。「まだ大丈夫」と思えるうちからしっかり予防していくことが大切です。

11月には高血圧予防をテーマに「月形町健康づくり講演会」を開催します。自分の血圧について知り、予防方法を見つけてくれるチャンスですので、ぜひご参加ください。



健康カレンダー

9月 16 ~ 30日

- 19 火 乳幼児健診 13:00~15:00 保健センター
- 21 木 脳元気塾 10:00~11:30 保健センター
- 28 木 脳元気塾 10:00~11:30 保健センター

10月 1 ~ 15日

- 4 水 いきいきクラブなごみ会 10:00~11:30 保健センター
- 5 木 脳元気塾 10:00~11:30 保健センター
- 12 木 脳元気塾 10:00~11:30 保健センター

町立病院外来診療 9月16日 ~ 10月15日

- 整形外科 (午前) 9月19日(火)、10月3日(火)
- 整形外科 (午前・午後) 9月20日(水)、27日(水)、10月4日(水)、11日(水)
- 眼科 (午後) 9月19日(火)、26日(火)、10月3日(火)、10日(火)
- 皮膚科 (午後) 10月6日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語

気づいてる？ あなたの身体の SOS (赤川 前田 ころろ さん)

戸籍の窓

こんにちは よろしく

8月8日
千葉 遥 稀 くん 拓也・綾乃
(月ヶ杜)

ごめいふくを お祈りします

7月13日
和歌 静 子 さん 91歳 昭栄

7月24日
坂上 静 江 さん 94歳 中野

8月2日
毛利 壽 子 さん 71歳 北農場1
相田 勇 男 さん 93歳 新田

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●夏まつり花火大会のために
朝倉エネルギー (株)
代表取締役 朝倉 誠 様

●亡父の生前のお礼として
津坂 透 様 (江別市)
(故秋義様)

町内各小中学校へ

●学校で役立て下さいと
月形更生保護女性会
会長 西野 智佳子 様
雑巾 92枚

☎ 社会福祉協議会へ

●亡母の生前のお礼として
中條 明 美 様 (昭栄)
(故和歌 静子様)

●亡父の生前のお礼として
津坂 透 様 (江別市)
(故秋義様)

●亡母の生前のお礼として
今田 千鶴子 様 (中野)
50,000円
(故坂上 静江様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、
本人の承諾を得て掲載しています

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 (月)～(金)午前10時～
午後6時(土)午後1時まで
貸出 午後5時30分まで
(土)午後1時まで)

高坂と共に早瀬の捜索に乗
り出すのだが、その矢先、
白骨体が発見された家の関
係者がホテルの一室で毒殺
されてしまう。

新着図書

「龍のはらわた」

吉田 恭教 著

八王子の民家の床下から
発見された白骨体が引き金
だった。そして三年後、早
瀬未央が突然鏡探偵事務所
を辞め、その数ヶ月後、彼
女の母親が「娘が失踪を…」
という電話を寄越す。母親
から、八王子の民家から発
見された白骨体が早瀬の実
の両親と兄を惨殺した犯人
の一人であることを聞かさ
れた榎野康平は、弁護士

新着図書

「コメンテーター」

奥田 英朗 著

「墨のゆらめき」

三浦 しをん 著

「四十雀、跳べ!」

林 真理子 著

「闘いの庭 咲く女」

ジェーン・スー 著

「家事か地獄か」

稲垣 えみ子 著

「野菜たっぷり!夫婦ふたりの
簡単大人ごはん」

井上 かなえ 著

次回のおはなし会

おはなし会を開催します!
絵本の読み聞かせや大型かみしばい
などをおこないます。
ぜひお越しください!

日時 9月9日(土)
10:30～11:10
場所 月形町図書館 2階会議室



インターネットで蔵書検索
「図書検索システム」
<http://210.190.119.167/tsukigata/>



休館日

9月10日、17日、
18日、23日、24日、
10月1日、8日、9日、
15日、22日、29日



問合せ先

月形町図書館 ☎ 53-3677

教えて

地球温暖化対策!

◎異常気象とは?

「異常気象」とは、数十年に1回程度の現象などを指し、大雨や強風などの短時間の現象から数か月も続く干ばつなどまで含まれます。気象庁では、降水量などの気象要素が過去30年以上にわたって観測されなかったほど著しく高いか、あるいは低い値を示す場合に「異常気象」としています。「異常気象」がひんぱんに起こるのは、地球全体の気温が上がる「地球温暖化」が原因のひとつといわれていますが、まだ確かなことはわかっていません。

