

岩見沢保健所
TEL 20-0200
FAX 22-2514

保健センター
TEL 53-3155
FAX 53-3177

町立病院
TEL 53-2241
FAX 53-2242

あなたの血管年齢は何歳？

「血管年齢」とは、血管の硬さが何歳に相当するかを示したもので、血管年齢が高いと、動脈硬化が進んでいると言えます。血管は10歳前後から硬くなっていきますが、年齢を重ねること以外にも、食事や運動といった生活習慣も

「何歳になっても若く健康でいたい」そう思う方は多いのではないのでしょうか。「肌年齢」や「脳年齢」など、様々な身体に関する年齢がありますが、「血管年齢」はご存知でしたか。今回は健康に大切な「血管年齢」についてお伝えします。

血管年齢って何？

血管が硬くなる原因となります。例えば、コレステロールや中性脂肪が血管の壁に溜まってしまったりと血管が硬くなり、詰まりやすくなってしまいます。また、血圧が高い状態が続くと、血管の細胞や繊維が発達して分厚く硬くなり、狭くなって血液が流れにくくなってしまいます。そうすると、狭心症や心筋梗塞になる危険性が高くなってしまいます。そのため、血管年齢が高い人、血管が硬い人は生活習慣の見直しが必要です。

血管を若く保つ方法

血管を若く保つには、「塩分控えめ・運動もお忘れなく」

血管年齢を測ってみましょう！

最近、足がつりやすくなったり、だるく感じることはありませんか。ふくらはぎは細

です。夏が旬のトマトやキュウリは塩分を身体の外に出すのを促してくれます。夏野菜を意識して摂ってみましょう。また、肉の脂身やバターといった動物性油は控えるために、海藻やキノコ類を積極的に食べるようにしましょう。適度な運動は血管の細胞を刺激して、血管を柔らかくする効果があります。柔らかい血管は傷つきにくくなるため、血管の状態が保たれます。

い血管が多く通っているため、血管の影響を受けやすい部分です。また、どなたでも血管は硬くなっていくので血管を若く保って健康に過ごせるよう、意識してみてください。7月23日には、月形町役場で栄養ワンドナーという栄養のイベントを開催します。体組成計という機械で筋肉量を測ったり、野菜の摂取量がどれくらい足りているか確認する機械を体験できます。血管年齢を測る機械もありますので、ぜひ体験しにお越し下さい。

健康カレンダー

7月 16～31日

18木 脳元気塾 10:00～11:30 保健センター

23火 献血 12:00～16:30 月形町役場
栄養ワンドナー 12:30～15:30 月形町役場

25木 脳元気塾 10:00～11:30 保健センター
すっきりスリム教室 13:30～15:30 保健センター

8月 1～15日

1木 脳元気塾 10:00～11:30 保健センター

7水 いきいきクラブなごみ会 10:00～12:00 保健センター

8木 脳元気塾 10:00～11:30 保健センター
すっきりスリム教室 13:30～15:30 保健センター

町立病院外来診療

7月16日～8月15日

- 整形外科(午前)
7月16日(火)、7月30日(火)、8月6日(火)
- 整形外科(午前・午後)
7月17日(水)、7月24日(水)、7月31日(水)
8月7日(水)、8月14日(水)
- 眼科(午後)
7月16日(火)、7月23日(火)、7月30日(火)、
8月6日(火)、8月13日(火)
- 精神科(午後)予約制
7月17日(水)、7月31日(水)、8月7日(水)
- 皮膚科(午後)
7月19日(金)、8月2日(金)
※変更となる場合があります
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

戸籍の窓

こんにちは よろしく

5月21日
飯村 璃 亜 政雄・璃久
(市南5)

6月6日
廣島 椿 真実・翠
(赤川4)

ごめいふくを お祈りします

5月19日
佐久間 宏 子 88歳 新田
6月8日
吉田 良 一 75歳 北郷
6月10日
西川 美代子 95歳 知来乙3

ご厚志ありがとうございました

町内小中学校へ
●学校で役立ててくださいと
月形更生保護女性会
会長 西野 智佳子 様
雑巾 38枚

●社会福祉協議会へ
●亡母の生前のお礼として
山田 雅司 様(昭栄)
(故てる様)
50,000円

訂正とお詫び
6月5日発行広報6月号お知らせ
【温水プールオープン】に、誤りがあ
りました。
訂正しお詫び申し上げます。

訂正前
※夏休み期間(7/22~8/19)
訂正後
※夏休み期間(7/25~8/19)

図書館だより

「捨てられない姉 捨て
させたい妹」43歳・独身の
トモコは引越しのため洋
服を処分しようとするが、
あれこれ思い出してなかな
か進まない。妹・マイ(元
セラブ妻)はどんどん捨て
させようとし、捨てる代わ
りに新しい洋服をプレゼン

新着図書

「捨てたい人捨てたくない
人」
群 ようこ 著

開館日

毎週月～土曜日

開館時間

午前10時～午後6時
午後5時30分まで

トすると言う。
「溜め込みすぎる母」母
に呼び出されて実家に帰っ
たトモミ。用件は大量に溜
め込んだ食料品の整理だっ
た。各種缶詰、レトルトカ
レー・・・究極は396個
のカップ麺。トモミは説教
したり機嫌を取ったりしな
がら、片っ端から片付ける。
ほか「息子の嫁の後始末」
「本好きとフィギュア好き
の新居問題」「夫の部屋」
全5篇

新着図書

「家族解散まで千キロメー
トル」
浅倉 秋成 著

「女の国会」

新川 帆立 著

「羅針盤の殺意」

知念 実希人 著

「平野レミの自炊ごはん」

平野 レミ 著

「プレゼントでできている」

矢部 太郎 著

「信じ切る力」

栗山 秀樹 著

図書館豆知識

Q 借りた本を誤って破い
てしまいました。どうし
たらいいですか？

A 自分で修理せず、その
ままお持ちいただき、係
員にお知らせください。

汚れ・破れ具合を確認し、
次の方が利用するのが難
しそうなときは、同じ本
を弁償していただく場合
があります。

close 休館日

7月
7日、14日、15日、
21日、28日

8月
4日、11日、12日、
18日、25日

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!

開催日 7月20日(土)
時間 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

「図書館検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先 | 月形町図書館 ☎ 053・3677