

保健だより12月号

○12月・1月の行事予定

保健事業は予約制になっています。お手数をおかけしますが、健康増進課までご連絡ください。

12月14日(火) 女性とこどものケアルーム

12月15日(水) 特定健診・がん検診(日和佐公民館)

12月22日(水) 健診結果説明会(医療保健センター)

1月7日(金) 乳児健診(午前)、女性とこどものケアルーム(午後)

1月12日(水) 海部郡3町合同パパママ教室

1月13日(木) こころの相談

1月19日(水) 健診結果説明会(医療保健センター)

1月21日(金) 乳児健診、1歳6か月児・3歳児健診

1月27日(木) 女性のがん検診(日和佐公民館)



美波町保健師
榎さん

●冬は高血圧に特に注意が必要です



一日の中でも血圧は変動していますが、年間を通して血圧を記録し続けていると、12月～2月の冬には血圧は高くなり、7～8月の夏には血圧が低くなることがわかっています。夏と冬では、冬の方が平均して10mmHg程度、上昇すると言われています。こうした血圧の季節変動は、気温の変化に応じた血管の収縮や運動量が減ることによる体重の増加、塩分の多い食事が増えがちなことなども原因として考えられています。

●血圧を大きく変動させないための日常生活のポイント

1) 寒さ対策をする

トイレや浴室、脱衣場を含めて温めておきましょう。

床が冷えないように工夫をしましょう。

冷たい水での洗顔も注意が必要です。

家から外出する時は、上着やマフラー、手袋等を着用して冷えないようにしましょう。

2) 家庭血圧も測定してみましょう

夏場と冬場では血圧にちがいができます。高血圧の基準に該当する場合は、かかりつけ医等に相談をしましょう。治療中の方も、血圧を測ってみてくださいね。

3) 減塩も大事です

1日の塩分量は、6.0g未満が基準となっています。

少しずつでも減塩貯金を始めてみましょう。

(減塩のポイントは、保健だより1月号でお知らせします)



地域包括支援センター行事



日	内容	場所	時間
6日(木)	いきいき体操	由岐公民館	13:00～15:00
7日(金)	ノルディック・ウォーク	日和佐公民館	14:00～16:00
11日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30～11:30
	リフレッシュ体操	由岐公民館	13:00～15:00
	手芸講座	木岐公民館	13:30～15:30
12日(水)	総合相談(交通安全)	赤松基幹集落センター	13:30～15:30
13日(木)	ノルディック・ウォーク	由岐公民館	9:30～11:30
	手芸講座	日和佐公民館	13:30～15:30
14日(金)	太極拳	日和佐公民館	9:00～
17日(月)	太極拳	由岐公民館	9:00～
18日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30～11:30
	総合相談(体操)	志和岐公民館	13:30～15:30
20日(木)	いきいき体操	日和佐公民館	13:00～15:00
24日(月)	太極拳	由岐公民館	9:00～
25日(火)	ストレッチ教室	日和佐公民館	10:30～11:30
	総合相談(体操)	大戸公民館	13:30～15:30
26日(水)	脳若返り教室	デイサービスセンター竜宮	14:00～15:00
27日(木)	リハビリ体操	日和佐公民館	13:00～15:00
28日(金)	太極拳	日和佐公民館	9:00～
	総合相談(詐欺のお話)	木岐公民館	13:30～15:30

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては、開催を延期または中止する場合があります。