

## 新会員紹介

## 引っ越してきました

自然が多く、買い物スポットも近く、交通の便がよい田中野田に住むことができ、大変満足しています。早くこの地区に慣れて、皆さんと楽しくコミュニケーションをとっていきたいと思っています。よろしくお祈りします。

5組 寺岡

昨年末に、大元から引っ越してきました。出身は九州ですが、転勤で岡山に来て10年以上になり、定住することになりました。“晴れの国おかやま”と言われるだけあって、とても気候も住み心地もよく感じています。まだまだ知らないことや、行ってないところも沢山ありますが、徐々に発見・発掘、そして子供たち(娘3人)の成長を見守りながら、生活していこうと思っています。

5組 福山 博人 尚子

## 愛育委員会だより

70歳以上の一人暮らしの方と寝たきりの方へ  
～ふれあい配食～

5月18日(月) 年一回の学区愛育委員主催「ふれあい配食」を今年も実施しました。

地区社会福祉協議会のご協賛をいただき、103人の方へちらし寿司をお持ちしました。前もってお知らせをしていたので、昼食時には皆さん待っていてくださいました。

ちらし寿司も、せっかく食べていただくのだからと材料の酢魚・エビ・タコ・も貝なども新鮮で良いものを選び、前日の仕込みに始まり皆様の顔を思いながら作りました。

今回の味は、如何だったでしょうか。「いつもスーパーで買うが、やっぱり手作りのものが一番おい



しい。」と、言う声を聞くとまた次回もおいしいものを作ろうと愛育委員一同嬉しく思い、忙しかった疲れも忘れます。

## 健康アドバイス

## 高血圧今昔

第二次世界大戦の終わりごろ、アメリカのルーズベルト大統領が急死するという事件がありました。ルーズベルトは世界恐慌期に大統領に就任、アメリカ大統領の中で唯一4選をはたしたアメリカの最も有名な大統領の一人です。

昭和20年1月、彼の4回目の大統領就任式時の最高血圧は260mmHg、最低血圧は150mmHgだったという記録が残っています。また、チャーチル、スターリンとともにのぞんだヤルタ会談(ヨーロッパの戦後処理やソ連の対日参戦などを決定した時)では、最高血圧300mmHg、最低血圧170mmHgで、今ではめったにみられない重症高血圧だったのです。会談には、担架でチャーチル、スターリンの待つ会議へ向かったそうです。結局ルーズベルトは、昭和20年4月に脳内出血で死亡します。

どうしてアメリカの大統領ともあろう方がこのような高血圧を放っておいたのでしょうか？答えは簡単、高血圧に対するろくな治療法がなかったからです。当時の治療は瀉血(血をとること)、安定剤くらいだったようです。

今ではさまざまな血圧を下げる薬が開発されています。また、単に脳内出血で倒れないだけでなく、健康に過ごすための血圧、病気を持つ人の目標となる血圧値も設定されつつあります。そして言うまでもなく、食事、運動、休養をはじめとした生活習慣の改善の重要性がますますクローズアップされ、生活改善にとりくむ人も増えました。

岡山県南部健康づくりセンターではメディカルチェック、ヘルスチェックをもとに行なう食事、運動、休養の適切なアドバイスをはじめとして、さまざまな角度から高血圧予防、改善にとりくんでいます。

(岡山県南部健康づくりセンター)

