

集い**4組 中原廣行**

みなさん明けましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、清々しい初春を迎えられたことと心からお喜び申し上げます。

日頃同じ地域に住んでいてもなかなか顔を合わせる機会が少なく、たまに会えば懐かしく思える今日この頃



です。皆さんと親睦を深めるために、何らかの行事に参加することが大切であり、また、健康づくりやボケ防止のために交流の輪を

広め、明るく住みよい元気な町づくりに町内会の皆さんと一緒に頑張りたいと思っています。

さて、先日田中野田ゴルフコンペに参加させていただきましたが、今回は人数が少なく幹事の私としては大変困りました。今回欠席された皆さん、次回は平成22年4月18日(日)ですので、多数の参加をお待ちしております。それからコンペの後の反省会では、毎回お世話をくださる地域の方がおられて大変喜んでおります。ありがとうございます。書面をお借りして厚くお礼申し上げます。これからも町内会の皆さんに支えられ和やかに楽しくおもしろく暮らしていきたいと思っております。皆さん風邪や怪我などしないよう頑張ってください。

お正月のお飾りづくりに参加して**2組 山上千恵子**

お正月のお飾りは、買うものだいつも思っていたが、今回初めて参加させていただきました。なかなか思うようにできないとき、丁寧に細かくご指導くださり、玄関用と勝手口用に各一個作ることができました。

家に持って帰り主人に見せると「おっ上手にできてるじゃねえか」と感心していました。来年は主人も還暦です、

手作りのお飾りは神棚に置いて毎日手を合わせています。平成22年も良い年でありますように、手作りのお飾りで迎える新年は、きっと良い年であると信じています。ご指導いただきました方々に感謝いたします。来年も、また参加させていただきます。

**健康アドバイス****高血圧と運動**

健康づくりの運動には、ウォーキングなどの有酸素運動、ダンベル体操などの筋力トレーニング、ラジオ体操などの柔軟体操の3種類があります。この中で高血圧の予防・改善に最も効果的な運動は有酸素運動であり、継続することで4mm Hg～9mm Hgの降圧効果があるといわれています。

有酸素運動の行い方ですが、種目はウォーキング、ジョギング、自転車、水中運動、水泳など何でも構いません。重要なのは運動の強さ、時間、頻度であり、アメリカスポーツ医学会では次の通り推奨しています。

- ・運動の強さ: 中程度
(運動中に楽～ややきついと感じる程度の強さ)
- ・運動の時間: 30分～60分
- ・運動の頻度: 週3～7回(毎日行った方が効果的)



(運動を行う際の注意点)

収縮期血圧が、180mm Hg以上、拡張期血圧が110mm Hg以上の場合は運動を控えましょう。

寒い時期は暖かい家の中から外に出ることで、血圧が急激に上昇します。運動することでさらに血圧が上昇し、脳卒中などを引き起こす危険性をともないますので、暖かい服装で運動を行いましょう。

また運動中は発汗などで血液の粘性が高まり、心臓や血管に負担がかかりますので、水分補給をこまめに行いましょう。

運動は降圧に効果的ですが、やり方を間違えると危険な事故を引き起こす可能性があります。安全に十分注意を払って快適に運動を行いましょう。

岡山県南部健康づくりセンター

運動指導員 斎藤 剛