



サロン通信

2022.12

高齢社会をよくする下関女性の会

(ホーモイ)

代表 田中 隆子

TEL/FAX083-253-4892



今年も残すところ後一ヶ月足らず、気ぜわしい毎日ですがお元気でしょうか？

今年の市民福祉講座第4回目「循環型・秋川牧園の取り組み」と題して秋川正社長に26日講演していただきました。「口に入るものは間違えてはいけない」の理念のもと循環型を守ってこられた現状を聞き、何事もリーダーの「理念（想い）を貫くこと」が成功に導くのだと改めて学びました。よいお年をお迎えください。



健康講話

～ 減塩のススメ～

山口県済生会下関総合病院 糖尿病看護認定看護師 安田直子

糖尿病は、別名『血管障害病』とも言われています。血糖値が高いと血管が傷つけられ、動脈硬化が進みます。動脈硬化によって血管の壁が硬く変化し、血管が細くなると、血液が流れにくくなります。そのため、血圧が高くなります。糖尿病があると高血圧は悪化しやすく、注意が必要です。家庭で測定した血圧では、135/85 mmHg が高血圧の基準となります。高血圧対策として、減塩は重要です。まずは、自分が毎日どれくらいの食塩を摂っているか、確認してみましょう。



- ① 装置 上腕型血圧計を用いる
- ② 測定環境 静かで適当な室温の環境で測定する
測定前に喫煙、飲酒、カフェインの摂取は行わない
- ③ 測定条件 a) 朝(起床後)1時間以内
排尿後、朝の服薬前、朝食前、
座位1～2分安静後
b) 晩(就床前)
座位1～2分安静後
- ④ 測定回数 1機会原則2回測定し、その平均をとる

※本施設では血圧測定時のラウンジ内は禁煙です。
「血圧計の正しい使い方」16ページ、28～29ページ参照

【減塩のポイント】

自宅で調理される方 → みそ汁、漬け物、梅干しなど、頻繁に食べているものを減らしましょう。

外食や弁当、総菜などの利用が多い方

→ 食塩相当量の表示の確認、麺類のスープを残すなどの手法が有効です。

肥満のある方

→ 食塩摂取量が増える最大の要因は「食べる量」、食事量の制限が減塩につながります。

筋力トレーニング

下関市立大学准教授 松崎守利



腰痛予防のため股関節をほぐしていきましょう④

今回は、太腿の付け根の動きをよくする運動です



両足を伸ばして座ります。

①つま先を内側から外側に回旋させます。

②つま先を外側から内側に回旋させます。

※①と②の動作を1秒くらいで連続して行います。

10回から30回を目処に行いましょう。

かかとを合せて座ります。両手で、つま先を握り、かかとの離れないように意識しましょう。

①膝を上から下に動かします。

②下に降りた膝を元に戻します。

※①と②の動作を1秒くらいで連続して行います。

10回から30回を目処に行いましょう。