

# 生活習慣を改善して高血圧を予防しましょう

血圧が気になりつつも「血圧を下げるために何をすれば良いのかわからない…」とお思いの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。先月号で紹介したとおり、高血圧を放置していると動脈硬化が進み、様々な臓器に合併症を起こす可能性があるため、今月号は高血圧を予防するための生活習慣を紹介します。内服治療が必要な方も薬を飲むこととあわせて、生活を改善することは効果的です。

## 高血圧予防の生活習慣

### 適正体重の維持



体重が増えると、全身に送られる血液量が増え、血圧が上昇しやすくなります。適正体重を維持しましょう。  
 適正体重 = (身長m)<sup>2</sup> × 22  
 で計算できます。

### 運動



運動は動脈硬化を改善し、血圧を下げる効果があります。

### お酒は適量に



飲酒量が多いほど高血圧になるリスクが高まります。基準は、ビールなら、1日 500 ml まで。

### 禁煙



喫煙は血管を収縮させ、血圧を上昇させます。禁煙しましょう。

### その他



寒冷は血圧を上昇させます。冬はトイレ、浴室などを暖めて血圧の急上昇を防ぎましょう。

12月号では、高血圧予防の食事を紹介します。

問合せ 健康ほけん課 ☎ 72-1295

## 福祉だより

# 介護予防教室(認知症予防教室・足の教室)について

介護保険の申請をする主な理由として「運動器の障害(関節疾患等)」「認知症」が多く考えられます。そこで、町では介護予防の取り組みとして認知症予防教室、足の教室を実施しています(教室は概ね週1回の12回コースとなっています)。

地区の公民館等へ出向いての実施もしていますので、実施を希望される方(団体)は、山都町地域包括支援センターへご相談ください。

## 教室の様子



問合せ 地域包括支援センター ☎ 72-1677