

11月号

東白石・白石東

介護予防センター本通

※介護予防センターは札幌市の委託事業です

発行 令和7年 10月

おでかけ通信



お口であたまを鍛える

1問目

今日の天気を五七五で!!

(例)

「きょうは晴れ
気持ちがいいね
散歩日和」

2問目

秋の食べ物
5つ答えて!!

(例) まつたけ

65歳以上の
約7割は高血圧症



高血圧症は、高齢者10人に7人がかかる程、身近な疾患です。
「最近ちよっと血圧高いかも…」
そう思っても、痛くもかゆくもないからと何もしない方、要注意!!

《別名、サイレントキラー》

静かな殺し屋



気づかないうちに脳や心臓、腎臓に負担をかけてしまい、脳血管性の認知症リスクも高まります。

自覚症状が少ない高血圧は、**健康診断**で見つけるのが一番です。

血圧計をお持ちの方は、普段から測定を習慣にすると安心です。



高血圧の原因と基準

高血圧の原因は、

- ① 遺伝的要因 (体質)
- ② 加齢 (動脈硬化)
- ③ 環境要因
 - ・ 塩分
 - ・ 食生活
 - ・ 運動習慣
 - ・ ストレスなど



血圧チェックの目安

65～74歳：130/80mmHg未満

75歳以上：140/90mmHg未満

今日からできる予防習慣

- ① 家庭でも定期的に血圧を測り、自分の【**いつもの血圧**】を把握。
- ② 血圧が高めとわかったら、早めに**病院に相談**。薬や生活習慣を見直せば、認知症や記憶力の低下を防げる可能性があります。
- ③ 無理なく**続けられる習慣リズム**で、血圧をゆるやかに保つ。

白石区第3地域包括支援センター

保健師 前田 和香子

学んで健康アップ!

次回のシニア予防教室

「**血圧げんきスタジオ**」では、管理栄養士と理学療法士、包括保健師が別の日程で、それぞれ「食事」と「運動」で血圧をコントロールするコツをお話します。どちらかだけの参加もOK!

ぜひご都合のよい日にご参加いただき、健康づくりのヒントにしてくださいね。

詳しい日程は裏面の予定表をご確認ください。



うら面は予防教室の予定表

