

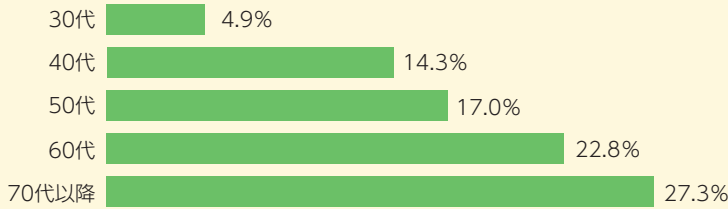
# その血圧、見て見ぬふりしていませんか

生活習慣病の代表的な疾患でもある「高血圧」。市の健診でも2割以上の方が血圧の基準値を超えていました。血圧は健康状態を示すバロメーターと言われ、高血圧を放置しておくとも命にかかわる病気になりかねません。



高血圧は常に血管に高い圧力が加わり、脳出血や心筋梗塞のリスクが高まります。

## ■血圧の基準値(最高140未満、最低90未満)を超えていた人の割合



※平成29年度市の健康診査結果より

## 高血圧予防のカギは食生活！

高血圧は食生活のちょっとした心がけで予防できるため、塩分のとり方や野菜の食べ方を見直してみましょう。

### ●塩分の取り過ぎに注意

だしやスパイス、香味野菜を使って塩分をカット。男性は1日8g未満、女性は7g未満、高血圧の人は6g未満を目標に。



### ●緑黄色野菜でビタミン摂取

傷ついた血管の補修にはビタミンが必要。野菜は1日に350~400g。うち150gは緑黄色野菜を食べましょう。



やってみよう！  
今日から始める  
認知症予防



## 言葉あそび ~仲間外れはどれ~

次の5つの言葉に1つだけ仲間外れがあります。その言葉は？

松

シャベル

クラス

ナッツ

カエル

※ヒント①抑揚を変えて読む ②人が行う行為

認知症はなってしまうと後戻りが難しい病気です。そのため早いうちから脳を鍛えて予防すること、早期に発見することが大切です。

- ~30代 ……どれだけ考えてきたか、新しいことにチャレンジしてきたかが重要。  
脳のネットワークが多いほど脳の能力低下が起こりにくい。
- 40~50代…こまめな運動を心がけ脳へのダメージを予防。
- 60代以降…ながら運動やパズルなど体と脳を動かし、人とのコミュニケーションを心がけて。聞こえの悪さは放っておかない。

認知症予防はいつから？ -「今でしょ！」

協力：(一社)熊本県作業療法士会天草ブロック

☎番号=11(114) ☎FAX番号=22(22) ☎Eメール=11(11)4(4) C番号=11(11) ☎URL: http://www.city.amakusa.kumamoto.jp/