



健康長寿ポイント

【脳卒中ワンプoint⑭】降圧薬を飲んでいても注意したい、早朝高血圧
脳卒中の発作は、早朝から正午に起こりやすいことが知られています。

その原因のひとつとして注目を浴びるのが「早朝高血圧」。昼間の血圧が正常でも、朝の血圧が特に高い人がいるのです。降圧薬を飲んでいても、注意は必要。高血圧患者さんの2人に1人は早朝高血圧といわれています。早朝高血圧には、24時間作用が持続する降圧薬や、α遮断薬の使用が効果的です。

家庭血圧を測って、朝の血圧をしっかり管理しましょう。

早朝高血圧の基準値 135/85mmHg以上(朝の家庭血圧値) 日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2009より

●家庭血圧の測り方ポイント

1. 毎日決まった時間に 朝の起床後1時間以内、朝食・服薬前に測る(排尿は済ませておく)。できれば、夜寝る前にも測る。
2. ゆっくり落ち着いて 座って1~2分待ち、落ち着いてから測る。
3. きちんと正確に記録する 測定した時刻、血圧値、心拍数を記録しておく。

9月17日参加者は渡邊部会長他7名(事務局含み・2名欠席)で
空き家現地調査(ランク診断)を行いました。

空家の現地調査の実施

調査は3グループに分かれて、「空き家調査 チェックシート」で調査を行いました。

- ①新小路・新田・小島班 調査件数9軒 担当者 須藤幸治さん 和泉孝志さん
- ②沼畑・巻・浅部班 調査件数9軒 担当者 渡邊寿昭さん 大山高毅さん 須藤昌美さん
- ③長谷・舟場班 調査件数13軒 担当者 渡辺昭吾さん 佐藤武彦さん 沼倉集落支援員

・川面行政区は空き家無しでした。

・調査は雑木が繁茂し、遠く近寄れない
空き家もありました。

・新たな空家も発見することが出来ました。

ランク	判定内容	数量
A	住める	3 軒
B	改造費は発生するが住める	14 軒
C	住める状態ではない	14 軒
計		31 軒

ハルディクウォークを開催

9月30日 参加者5名でノルディクウォークを開催しました。今回はサイクリングロードを錦桜橋まで、約5キロをウォーキングして帰ってきました。錦桜橋までは日差しも強くかなり汗をかきましたが、帰りは雲がかかり、風もあったことで、気持ちよくウォーキングできました。

10月4日 出席者7名(事務局1名含み)で講師 田島久美子先生により男の料理教室を開催しました。本日メニュー ①ごはん ②みそ汁 ③ピーマンの肉詰め ④なすとオクラの香味ソースかけで行いました。ピーマンの肉詰めは、ハンバーグの具材を利用すると簡単に出来る一品でした。またこのシーズンとても美味しい秋茄子は、水分が多く淡泊な野菜ですが、油と相性がとても良く大変美味しい料理を作ることができました。

男の料理教室を開催



リフレッシュ教室を開催

10月4日参加者8名(事務局含み)で講師 狩野恵先生によるリフレッシュ教室を開催しました。今回は骨盤の歪みを矯正する動きを中心に「リラックスヨガ」を行いました。その他にも股関節周りをほぐしたり腰痛予防につながる動き・O脚や「がに股予防」になる動きを呼吸法を意識しながら行いました。



10月5日 参加者9名(事務局含み)でハンドベル教室を開催しました。今回は、コミュニティまつりの持ち時間が短縮されたため、演奏曲を変更して、2曲を選曲し決定しました。その後、当日のメンバーが揃ったので、本番に向け繰り返し練習を行ないました。

ハンドベル教室を開催

女性講座を開催

10月5日 参加者14名(事務局含)で講師の野家数夫先生により、講座は料理教室で“小倉チーズケーキとクッキー”を作りました。初めに、クッキーの生地を作り、冷蔵庫で休ませている間に、小倉チーズケーキを教えてくださいました。材料を混ぜ合わせて型に入れ焼き上げている間に、冷蔵庫で休ませておいたクッキーの生地を伸ばし、様々な形の型で型抜きをし、更に、ココアを使った生地などでトッピングをしたり、フォーク等を使って模様を付けたりオリジナルのクッキーが出来上がりました。最後に簡単に作れる“ラスク”も教えてくださいいただき試食をして終了となりました。



10月1日 巻区 羽生区長他34名と事務局4名の39名により本年度最後の奉仕作業を行いました。最初に区長さんの挨拶で22日のコミュニティまつりへの参加と食券の購入についてお話しがあり作業を開始しました。稲刈り作業等で多忙の中でしたが、今月開催のシニアグラントゴルフ大会やコミュニティまつりもあることから、農村公園・テニスコート廻りの草刈りや雑草の抜き作業を丁寧にして頂きました。

奉仕作業(巻区)を実施



子どもクッキング教室を開催

10月7日 参加者15名(事務局含み)で講師の河原早苗先生により子どもクッキング教室を開催いたしました。今回のメニューは、子どもたちのリクエストに答えてフルーツゼリーとクッキーを作りました。子どもたちは、型や竹串を使い生地には絵を描いたりアイデア満載のクッキーを作ることが出来ました。沢山作ったのでお家にお土産として持ち帰りました。



コミュニティ移動研修(新小路区)を開催

10月8日 参加者19名(事務局含み)でコミュニティ移動研修を開催しました。新小路区の移動研修は昨日の雨から一転して、快晴の中、花巻市大迫エーデルワイン工場を見学して参りました。行きのバスの中から認知症予防の脳トレや、高速で最後に抜かれた車のナンバー(下一桁)を当てるゲーム等でハイテンションの盛り上がりでした。

エーデルワイン工場では、丁度ブドウの収穫時期とあって、感謝祭が開催中でたくさんの来客者でにぎわっておりました。懇親会場の志戸平温泉ではカラオケに22日のコミュニティ祭りで披露する、舞踊も披露され、皆さん終始笑いの絶えない懇親会となりました。

帰りは産直販売所「かあちゃんハウスだあすこ」で地元の農家の皆さんが作った、旬の野菜や果物を買って求められた方も多くおりました。帰りのバスの中でも歓談は途絶えることなく、十二分にコミュニケーションをとって帰ってまいりました。



25日(水) 絵手紙教室

26日(木) 料理教室 日程変更

これからの主な事業・行事

11日(水) 絵手紙教室

12日(木) そば打ち出前講座 社協 マロニエ会

14日(土) シニアグラントゴルフ大会

17日(火) そば打ち教室

18日(水) 働き盛り世代の健康教室

22日(日) コミュニティまつり

24日(火) 人口減少部会

11月

1日(水) そば打ち教室・男の料理教室 合同研修会

4日(土) 子どもクッキング

5日(日) コミュニティ移動研修(新田区)

8日(水) 総合防災訓練 絵手紙教室 リフレッシュ教室

9日(木) 女性講座

11日(土) 親子ふれあい教室

12日(日) 豊里コミュニティ運営協議会視察研修で来館

コミュニティ移動研修(小島区)

以下次号



10月

