

# シニアから始める健康づくりへの取り組みに



☎ 地域包括ケア推進課 ☎ (235) 4950

## 高齢者生きがい教室

### ◆俳句入門教室〈全5回〉

季語などを使った俳句を作って楽しみましょう。

☎ 5月4日～6月8日の毎週(水)(5月25日除く)

時 10時～12時

講 吉田博一氏(えびな市俳句協会会長)

### ◆イスヨガ教室〈全5回〉

椅子を使った体にやさしいヨガを体験します。

☎ 5月9日～6月13日の毎週(月)(5月23日除く)

時 10時30分～12時

講 潮 和美氏(シニアヨガ指導者)

### ※高齢者生きがい教室共通事項

場 第一高齢者生きがい会館 対 市内在住の60歳以上で、全5回参加できる方 定 10人  
費 無料 申 往復はがき(1人1枚)に、教室名・住所・氏名・年齢・電話番号を、返信用表面に住所・氏名を記入し、〒243-0410杉久保北2-3-4第一高齢者生きがい会館「〇〇教室係」へ。4月25日(月)必着 他 応募多数の場合は抽選。詳細は、海老名市シルバー人材センター(☎237・3001)へお問い合わせください

## トランスフィットネス教室〈全6回〉

移動式のトレーニングマシンを使った出張型の運動教室です。

☎ 5月31日～7月12日の毎週(火)(6月21日除く)

時 13時30分～15時 場 総合福祉会館

対 市内在住の65歳以上で、全6回参加できる方

定 12人 費 無料

申 電話で地域包括ケア推進課へ。4月27日(水)締め切り

他 初めての方優先。応募多数の場合は抽選。駐車場の利用は有料です



## 健やか ねびな

### 「血圧と病気」



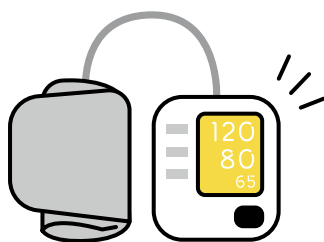
海老名あおばクリニック  
濱田芳郎

私たちに身近な血圧と病気について考えてみました。血圧の正常値は80～120といわれ、重さで表すと80は約1キロ、120は約1.6キロです。脈拍数は1日10万回前後なので、心臓は1拍ごとに1～1.6キロの重りを1日10万回持ち上げ、血管の壁は1拍ごとに1～1.6キロの圧力で常に押されていることになります。

高血圧は必要以上の負担がかかるため、ゆっくりと心臓肥大や心不全を起こします。血液中にはさまざまな物質があります。特に糖やコレステロール、中

性脂肪、まれに細菌やウイルスなどは、血圧による力と相まって血管の壁をゆっくりと損傷します。その結果が動脈硬化です。

血圧や糖、コレステロール、中性脂肪は数値が高くても症状がありませんが、動脈硬化の原因となるため治療が必要です。動脈硬化の強い血管は、詰まったり破れたりして、心筋梗塞や脳梗塞、脳出血などを引き起こすからです。



このコーナーは、海老名市医師会が健康をテーマにした情報を提供します。次回は7月15日号に掲載予定。