

高血圧予防は運動から

「高血圧予防」と聞いて、思い浮かぶ方法はいくつありますか？
 実は、普段の生活の中で自分で行える高血圧予防は六つあります。今回は取り組みやすい「運動」による高血圧予防について紹介します。

高血圧予防六つの柱

- 減塩**
1g減で血圧 0.5~1mmHg 低下
- 肥満解消**
体重1kg減で血圧 1~1.5mmHg 低下
- 運動**
運動30分で血圧 10mmHg 低下
- 節酒**
1合減で血圧 5 mmHg 低下
- カリウム摂取**
毎日適量の野菜・果物を食べると 血圧低下
- 禁煙**
たばこを吸うと 血圧10~20mmHg 上昇

血圧を下げる運動は2パターン

運動と聞くと「汗をかく激しい運動」をイメージする人もいますが、実は、激しい運動をするよりも、血圧を上昇させる物質が血中で増えるため、かえって血圧が上がってしまいます。効果的に血圧を下げる運動には、次の2パターンがあります。

■有酸素運動

有酸素運動とは、ウォーキングやジョギング、水中歩行、ヨガ、太極拳などのように、ゆっくり体を動かして酸素を十分に取り込みながら行う運動のことです。無理なく行える有酸素運動を1回30分以上、週3日以上続けると血圧が10 mmHg下がるという報告がされています。

■生活活動

生活活動とは、掃除などの家事や買い物、ペットとの散歩、子どもと遊ぶといった生活の中でごく普通にしている体の動きのことです。

す。

普段の生活の中でちょこちょこ動く機会を増やし、一日トータルで30分活動すると、連続した30分の運動と同等の効果があります。正しい姿勢を意識して動くことで効果はさらに上がります。

運動はどの時間でも効果的

運動は朝・昼・夜どの時間でも効果があります。また、運動は高血圧予防だけでなく、続けることで肥満解消にもつながります。さらに、

ポイントは長く続けること



1,000歩を生活活動に換算すると…

- ▶階段上り…4分 ▶掃除機かけ…8分30秒
- ▶早歩き…7分30秒 ▶子どもと遊ぶ…7分30秒
- ▶自転車通勤…7分30秒 ▶草むしり…6分30秒

気分転換にもなり、集中力や記憶力もアップするなど、さまざまな効果が期待できます。この春から自分のペースで無理のない運動を始めませんか。
 *高血圧予防は、今回紹介した運動をはじめ、六つの柱を少しずつ長く続けることで効果が出てきます

【問い合わせ】
健康づくり課(☎23・3121)

町を彩るひな飾り

おおはさま宿場の雛(ひな)まつり

大迫町の家々で受け継がれてきたひな人形を一堂に展示する「おおはさま宿場の雛まつり」が2月24日から3月5日にかけて、大迫交流活性化センターをメイン会場に開催されました。20回の節目となることは、過去最多となる町内35カ所の会場で約2500体のひな人形を展示。江戸時代の享保ひなや次郎左衛門ひな、花巻人形など、さまざまなひな人形が町を彩りました。訪れた市民や観光客は、華やかなひな飾りに目を輝かせながら、ひな巡りを楽しんでいました。



旧家に伝わる豪華なひな飾りを楽しむ来場者

宮沢賢治の作品世界を表現

第41回花巻市民劇場

2月25日・26日の両日、文化会館で花巻市民劇場「イーハトーブ・ジャンクシオン」が上演されました。郷土文化や歴史などをテーマに、全て市民キャスト、スタッフの手でつくり上げる同劇場。今回は賢治の作品世界を随所に盛り込みながらコメディ仕立ての舞台を披露しました。脚本を担当した松田真学さんは「出演者はせりふをそれぞれ自分ものにして演じてくれた。自分も知っていただけでは」と話していました。



それぞれの役を熟演する市民キャストの皆さん

各店自慢の鍋を食べ比べ

第8回鍋まつりN-1グランプリ

2月26日、ピバハウスいしどりやで「鍋まつりN-1グランプリ」が開かれました。ことしで8回目となるこの催しには市内外の飲食店など18店舗が参加。ホルモン鍋や鶏塩ちゃんこ、かき鍋、ひつつみ、まぐろ鍋、ミルク鍋など、各店自慢の鍋が1杯200円〜500円で提供され、会場は多くの来場者でにぎわいました。家族と一緒に来場した佐々木煌雅君(石鳥谷町八幡・6歳)は「おいしかった。来年もまた来たい」と笑顔を見せていました。



何種類もの鍋を親子で食べ比べていました