

始めよう！家庭血圧測定

「人は血管と共に老いる」といわれるように、加齢とともに動脈硬化が進み血管は老化していきま。動脈硬化の大きな原因である高血圧は、日々の生活の中での予防や管理が重要です。

■血圧とは

血圧は、心臓から血液を送り出す時に、血管に掛かる圧力を数値で表したものです。

高血圧とは、血管に掛かる圧力が高くなる状態です。高血圧の状態が続くと、徐々に血管が傷つき、動脈硬化が進み脳卒中や慢性腎臓病につながってしまいます。

定期的に血圧を測定し、高い場合は早めに治療することが動脈硬化の進行を防ぎ血管を守ることに繋がります。

■家庭血圧測定の特長

血圧は、季節や時間帯、その時の精神状態などによって変化しやす

く、一度測定しただけでは正常かどうか判断が難しいものです。

自宅で血圧を測る家庭血圧測定は、それらにあまり左右されないため、より正確に自分の血圧値を把握できます。また、測定結果を記録しておけば、経過が分かり、医療機関を受診した場合の適切な診断につながります。

一家庭血圧測定の注意点

朝1回と夜1回の1日2回、座った姿勢で1~2分間安静にしてから測定します。

- 起きてから1時間以内
- 排尿後
- 食事前、薬を飲む前
- 眠る前
- 入浴直後は避ける

【問い合わせ】
健康づくり課 ☎23・3121

輝け！まなびの輪く育もう！地域の宝

まなび学園祭

まなび学園で生涯学習活動を行っている皆さんが、日ごろの学習の成果を発表します。

- ▽ 期日 10月29日(土)～31日(月)
- ▽ 時間 午前9時～午後4時(31日は午前11時まで)
- ▽ 入場料 無料

◎記念講演を開催

- ▽ 日時 10月29日(土)、午前10時～正午
- ▽ 会場 まなび学園体育室

▽ 演題 「ここを楽しくする生き方」(講師は元NHKアナウンサーで神職の宮田修さん)



※当日は、手話通訳・要約筆記を行います

【問い合わせ】
まなび学園 ☎23・4234



まなび学園祭 行事内容

行事	日程	内容
作品展示	10/29①～31③ 9:00～16:00 (31日は11:00まで)	絵画、書、墨絵、絵手紙、パッチワーク、押し花、陶芸などの作品を一堂に展示します。
お茶会	10/29①・30② 10:00～無くなり次第終了	▶10/29①…江戸千家 花いかだの会 ▶10/30②…裏千家 花巻茶道教室
実践発表	10/29① 13:00～15:30	合唱、民謡、ダンスなど、まなび学園で活動する団体による舞台発表
体験コーナー	10/29① ①10:00②13:00	「押し花のしおりづくり」 【定員】①②とも20人(先着順) 【参加料】無料
	10/30③ ①10:00②13:00	「ちぎり絵」 【定員】①②とも15人(先着順) 【参加料】540円から(材料代)
映画会	10/30③ 10:00	映画「二十四の瞳」の上映
紙芝居	10/30③ 14:00	紙芝居2編の上演
ふれあいコーナー	10/29①・30② 9:00～商品が無くなり次第終了	青空市…野菜や加工食品の販売など
餅つき	10/30③ ①10:30②13:30	市民講座「男のこだわり教室」受講者の皆さんによる餅つきと振る舞い

■施設利用の休止について
10月24日(月)～11月1日(火)は、まなび学園祭の準備・運営のため、施設の貸し出しを休止します。

宮沢賢治アートストリート 展示作品を 募集します

宮沢賢治アートストリートに設置されたモニュメントに展示する作品を募集します。皆さんの中にある「賢治の作品世界」を表現してみませんか。

■募集内容

『宮沢賢治の作品世界』をテーマとした絵画、切り絵、版画など【A3判(420×297)またはハツ切り(392×271)、横向き】

■応募期限(平成29年1月中旬～3月下旬展示予定分)

12月20日(火)

■応募資格

お住まいの地域や年齢は問いません。詳しくは、賢治まちづくり課に備え付けの募集要項またはホームページをご覧ください。

※応募多数の場合は選考。応募いただいた作品はモニュメントに展示するほか、宮沢賢治童話村内の「賢治の学校」に展示します

宮沢賢治 アートストリートとは

市民や観光客の皆さんに、花巻が宮沢賢治のふるさとであることを実感していただくため、平成26年度から実施している事業。JR新花巻駅から宮沢賢治記念館登り口までに設置した10基のモニュメントに、市内外から応募いただいた宮沢賢治に関する絵画などを展示。



【問い合わせ】
本庁賢治まちづくり課 ☎24-2111内線372)

家庭血圧測定の取り組み

大迫地域では、30年前から家庭血圧測定に取り組んでいます。

旧大迫町の健康課題であった脳卒中や心臓病の原因となる高血圧対策として、旧県立大迫病院院長の永井謙一さんと東北大学教授の今井潤さんの協力のもと、昭和62年に家庭血圧測定事業を開始。30年間で延べ15,000人以

上に参加し、家庭における日常的な血圧測定の取り組みにより、大迫地域の住民の健康管理(セルフケア)意識が高まりました。

同事業で得られた成果は東北大学を通じ「大迫研究」として各種論文で発表。現在の家庭血圧の世界基準「135/85mmHg」は、大迫地域の取り組みから生まれました。

大迫家庭血圧測定30周年記念事業

【問い合わせ】健康づくり課 ☎23-3121

■大迫家庭血圧測定30周年記念イベント
【日時】10月16日(日)、午後1時30分～4時
【会場】大迫交流活性化センター
【内容】▷記念講演「大迫家庭血圧測定事業30年の軌跡」(講師は帝京大学教授の大久保孝義さん)▷座談会(座長は今井潤さん。参加者は永井謙一さん、地域住民の皆さんなど)▷DVD上映▷パネル展示▷減塩食試食
【入場料】無料

■大迫家庭血圧測定事業30周年記念フェスティバル
【日時】10月29日(土)、午前10時～午後4時30分
【会場】文化会館
【内容】▷特別講演「健康長寿の切り札は血圧管理から」(講師は滋賀医科大学名誉教授の上島弘嗣さん)▷パネルディスカッション「みんなで目指す健康長寿」▷減塩食品などの企業展示▷お楽しみ抽選会など
【入場料】無料