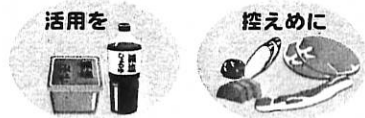


平成吉作事情

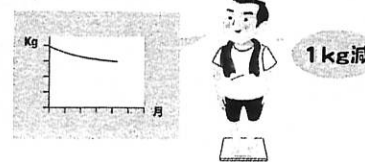
Vol.219 平成29年11月号
 〒930-0142 富山市吉作355
 吉田内科クリニック
 院長 吉田 雅一

高血圧予防（日常生活の注意）

1 減塩 減塩1g/日ごとに収縮期血圧が約1mmHg下がる



3 減量 肥満の人は1か月1kg減量を目標に



5 節酒

1日ビール中ビン1本が適量の範囲（女性・高齢者はこの半分に）



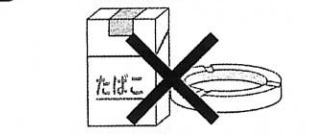
2 バランスのよい食事 野菜・果物、青背の魚を適量食べ、油っぽいものは減らす



4 運動 まずは体を今より動かすことを意識すること



6 禁煙 喫煙者にとって、禁煙は最大の健康効果！



血圧の上昇を防ぐ！日常生活で注意したいこと

ストレス イライラすると血圧は上がりますが、ストレスがなくなれば元に戻ります。自分なりのリラックス法を身につけて、ストレス解消に努めましょう。

寒さ 季節でいうと冬は血圧が高くなります。実際に心臓病の死亡率も冬に増加します。部屋間の温度差をなくす、暖かい服装をするなど防寒を心がけましょう。

入浴 熱すぎるお湯は血圧を急上昇させるので大変危険です。室温20℃以上、湯温40℃以下を心がけてください。また冷水浴やサウナは避けましょう。

トイレ 排便時のいきみは血圧を上げます。野菜など食物繊維をとるようにして、便秘を予防しましょう。また冬はトイレも暖かくするようにしてください。

1. 高血圧は、心血管疾患の発症リスクとなります。
2. 自宅での血圧測定を、お勧めします。

ストレス は、いろいろな病気の原因となるので要注意です。



☆趣味（歌・ゲーム・ダンス・演奏など）を楽しんで自分の健康の為、ストレスを溜めないようにしましょう。

★高齢者の肺炎球菌感染症予防接種

平成29年度接種券をお持ちの方
 [接種期限] 平成30年3月31日(土)

★高齢者インフルエンザ予防接種

[接種期間]
 ◎富山市：11月1日(水)
 ～平成30年1月31日(水)

★健康診査・がん検診

平成29年度受診券をお持ちの方
 [受診期限] 平成29年12月28日(木)

新人紹介



上地 由依

9月から来ています。よろしくお願ひします。

吉田内科クリニック あゆみ会 総会のお知らせ

☆日時：11月18日(土)
 AM10:30～PM4:00
 ☆場所：呉羽ハイツ



●自由参加ですので、講演を聞きにおいで下さい。

☆特別講演

(11:00～12:00)
 題目『沙羅双樹の花の色～いろはにほへとちりぬるを～』
 浄源寺 篁 秀磨 住職

「あゆみ会」

- ◎更新手続き開始しました。
- ◎新規会員様も募集中です。

「あゆみ会」とは

仲良く病気と付き合いながら健康な生活を目指し、楽しい交流を深める会です。
 (日帰り温泉、一泊旅行などのイベント)

おたっぴやけ

栄養素がもつ「降圧機能」

管理栄養士 大畑 洋子

食べ物に含まれる栄養素は、それぞれに「機能」を持っています。クすりだけに頼らず、「降圧機能」を持つ栄養素は何か、食べ物は何かを知り（薬食同源）、積極的に選んで食べる習慣をつけましょう。

●ビタミンA・C・E

この3つのビタミンは、いずれも強い抗酸化作用をもち、一緒に摂ると動脈硬化を防ぎ、血管を拡張するなど、血圧を下げる働きが増します。この組み合わせは「ビタミンACE(エース)」と呼ばれ、合わせて摂ると相乗効果があります。

▽ビタミンA…レバーや緑黄色野菜（人参、南瓜、モロヘイヤ、ほうれん草、小松菜など）

▽ビタミンC…野菜や果物全般（ピーマン<赤・黄・緑>、ブロッコリー、キャベツ、かぶ菜、菜の花、レモン、柿、キウイフルーツ、いちご、きんかん、オレンジなど）

▽ビタミンE…植物油、種実類、魚介類（アーモンド、松の実、モロヘイヤ、大根葉、南瓜、なたね油など）

●カリウム・カルシウム・マグネシウム

カリウムは、塩分を排出する作用があります。カルシウムが不足すると、血管の収縮を招き血圧を上げます。マグネシウムは、カルシウムの吸収を促し、カリウムの作用を助ける働きがあります。

▽カリウム…芋類、野菜、果物、海藻、きのこ類全般

▽カルシウム…乳製品、骨ごと食べる魚、大豆（桜えび、しらす干し、わかさぎ、イワシ、納豆など）

▽マグネシウム…大豆製品、魚介類、海藻、木の実、イワシなど

レシピ

●里芋とブロッコリーの胡麻和え(2人分)

材料

- ・里芋 …………… 100g
- ・ブロッコリー …………… 50g
- すりごま(黒または白) …………… 小さじ1
- 味噌(または醤油) …………… 小さじ2
- 砂糖 …………… 小さじ1/2

作り方

- ① 里芋、ブロッコリーは食べやすい大きさに切ってゆでる
- ② 合わせたAで、①を和える



“あゆみ会” 会員様のご紹介



上杉 律代様

健康の為、4月頃から歩き始めました。長そでのそで口をにぎりながら歩くと、姿勢を正しながら歩ける気がするので、夕方 5:00~90分程 ゆっくりペースで歩いています。だいぶ体調が良くなった気がします。

無理せず、これからも続けて下さいね。



「おわら風の盆」

(株)スズケン 内園 俊明

昨年11月、神戸より単身赴任で富山に転勤になり間もなく1年が過ぎようとしています。富山に行ったら、一度は見てみたいと思っていた越中八尾のおわら風の盆を吉田先生の勧めもあり本祭の9月1日、初めて観てまいりました。

諏訪町の石畳の上に腰掛け、流れを待っていると、踊り連が遠くの方からゆっくり、ゆっくりと私たちの前にやってきました。涼しげな揃いの浴衣に、編みがさの間から少し顔を覗かせた女性の姿と踊りは実に優美であり、また男踊りは力強い舞で魅せられました。

歌と踊りに合わせた三味線、太鼓、尺八、胡弓とその音色がまた幻想的な世界を創っており、有意義な時間を過ごす事が出来ました。「8月20日~30日の前夜祭の町流しも見ものだよ」と吉田先生に伺ったので、来年はお供させて下さい。

デイサービス あゆみ・梨の花 だより

8月16日(水) 法話会



百山住職



8月23日(水)各願寺ドライブ!

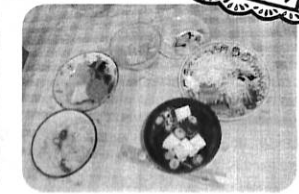


9月20日(水)法話会

重松住職



8月30日(水)誕生会



9月8日(金)新湊ドライブ



9月22日(金)お買い物ツアー (ファボーレ)



9月21日(水)避難訓練



9月22日(金)スシロー



9月27日(水)誕生会



ボランティア「藤の会」さん



「歴史散歩」

第4回 「能登國一宮・気多大社」

天平十三年(741年)越中国一の宮として建立、天平二十年(748年)に万葉集に始めて登場。

前田加賀藩の保護も厚く奥宮が鎮座し「入らずの森」となっている。

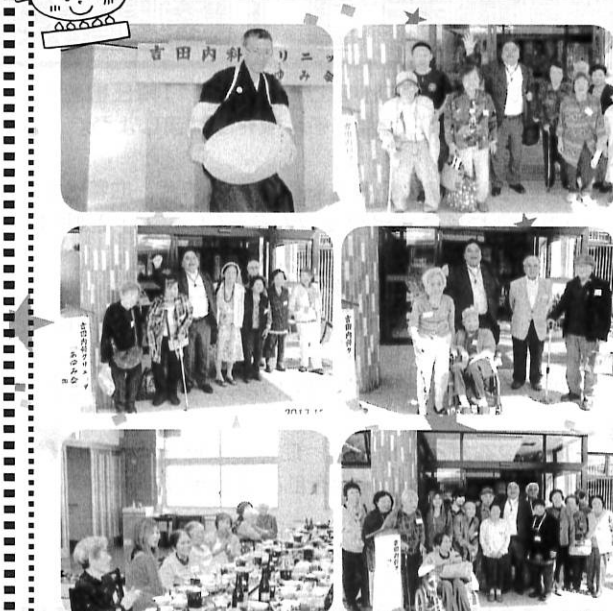
昭和58年には、昭和天皇もお祈りにこられました。

YYクラブ会長



芥入らぬ
からたちばなの
昭五十八年
生ふるの森
昭和天皇行幸
みやしろの森
めづらかに

10月1日(日)バーデン明日



10月6日(金)運動会

