



高血圧予防や血圧を下げるためには、生活習慣の改善が重要です！

高血圧の食事・生活習慣のポイント

1. 食塩制限

食塩の過剰摂取により、血圧が上昇するといわれています。加工食品の摂り方にも注意が必要です。

1日の目標量：男性7.5g未満、女性6.5g未満
減塩目標 6g未満

3. 適正体重の維持

まずは自分の体格を確認！

$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

BMI 25未満を目標にしましょう。減量することで、血圧降下が期待できます。

5. 節酒

長期的な過剰摂取は血圧上昇の原因です。

1日のアルコール摂取量
ビール中瓶1本・ワイン300ml・日本酒1合
※女性は上記の半分以下

2. カリウムの摂取

カリウムは食塩に含まれるナトリウムを体外に押し出す働きがあります。野菜や芋類、果物に多く含まれています。

※腎臓病の治療などでカリウム制限がある場合は医師・栄養士に相談してください。

4. 運動

- ▶ 毎日30分程度、早歩きくらいのウォーキング
- ▶ 筋トレやストレッチも組み合わせて



減塩、減量、運動、節酒を組み合わせることでより血圧を下げる効果があるといわれています。まずはできることから始めてみましょう。

今回は減塩の方法についてです。

問 長寿生きがい課 TEL 0493-62-0718

歯周病検診

歯と口の健康は全身の健康につながります！

問 健康いきいき課 TEL 0493-59-6911

いつまでも自分の歯で、おいしく食事ができるよう、歯の健康を保つことが大切です。また、歯の健康を守ることは全身の健康を守ることに繋がります。

歯周病やむし歯等を早期に発見し、快適な食生活を送っていただくため、歯の健康診査を行います。

普段、歯科医院にかかることがない方、むし歯や歯周病等お口の中にご心配のある方は、この機会に検診を受けてみませんか。

実施日 7月27日(日) 9時～12時 ※受付時間は受診通知書にてお知らせします。

会場 健康増進センター

対象 20歳以上 20名(先着順) 受診費用 無料

申込み 電話、窓口

申込み開始日 6月9日(月) 9時～ 定員になった場合は締め切ります。

検診内容 口腔内診査(歯の状態の確認)、歯肉の状況診査、口腔衛生指導(歯みがき指導)

歯周病検診を希望される方は、下記を確認してお申し込みください。

◆ 歯周病検診の受け方 ◆

1 申込み(要予約)

受付期間
6月9日(月)～27日(金)
平日 9時～17時まで
電話 健康いきいき課
0493-59-6911

2 受診

事前に郵送で届くもの
受診通知書、問診票
※当日に持参してください

3 検診結果

検診当日にお伝えします。



「フレイル」とは
加齢によって心身の老化が起
き、健康な状態と介護が必要な状
態の間のことです。フレイルは大
きく分けて二つの要因がありま
す。

- ▼ 身体的…筋力の衰えや、移動機能の低下によるもの
- ▼ 精神的…軽度認知症やうつ状態によるもの
- ▼ 社会的…社会とのつながりの希薄化によるもの

一つでも当てはまる要因がある場合、介護が必要な状態になる可能性があります。

フレイルを知っていますか

こちら
嵐山町役場
長寿生きがい課内
地域包括
支援センターです

シニアの皆さんの
総合相談窓口！



問合せ TEL 0493-62-0718

早めの対策が重要です！

フレイルは、自分の状態と向き合い、予防に取り組むことでその進行を緩やかにし、健康に過ごせていた状態に戻すことができます。早くからフレイル予防をすることで、健康寿命をのばすこともできます。まずは、いつもの生活を少し変えてみませんか。
予防の取り組みに、運動、食生活、口腔ケア、社会参加があります。

運動

- ▼ ウォーキング
- ▼ 自宅でできるストレッチ
- ▼ スクワットなどの軽い筋トレ

食生活

- ▼ 合言葉
「さあにぎやかにいただく」
- ▼ さかな、あぶら、にく、牛乳、やさい、海藻、いも、たまご、だいず、くだもの
- ▼ 一日の食事の中で食べてほしい十品目の頭文字をとったものです。
- ▼ この中から一日、七品目以上を目標に摂取しましょう。

社会参加

- ▼ 近所の人との挨拶
- ▼ 地域の活動やイベントへの参加

口腔ケア

- ▼ 食後に歯磨き
- ▼ 口腔体操をする
- ▼ 歯科受診して現状を知る



オレンジカフェ掲示板

●嵐カフェ TEL 0493-62-0718

日程：6月9日(月)

時間：10時～12時

場所：嵐山町立図書館1階多目的室

参加費：100円

問合せ：嵐山町地域包括支援センター



認知症の人と家族の会「介護者のつどい」

ひとりで悩まないで ひとりじゃないから

ご家族を介護されている方々が集まり、日々の介護の悩みを話し合います。
参加希望の方は事前の申し込みをお願いします。

日時：6月28日(土) 13時30分～15時30分

場所：ふれあい交流センター

会議室 103・104(1階)

費用：無料(飲み物は各自ご用意ください)

申込み：認知症の人と家族の会事務局

TEL：048-814-1210(月・水・金・土10時～16時)

FAX：048-814-1211(FAXは随時受付)