

# 11月1日の学習会の様子です

テーマ:「寒さと高血圧」について

青森も朝晩だいぶ寒くなってきましたね。

寒くなると血圧が高めの方は要注意です。特に、寒い屋外に出た時、暖かい部屋から寒い場所へ移動した時、暑いお風呂に入った時です。

血圧が高い状態が続くと血管がもろくなったり、動脈硬化の進行が早まったり、心筋梗塞、狭心症などの虚血性心疾患の発症率が高まります。

毎日ご家庭でも病院等でも測るようにしましょう。

寒い時期の健康管理→①寒い時はお部屋を暖める。

②早朝はゆっくりと起き行動する。③塩分の摂りすぎや肥満、ストレス解消。

④適度な運動をする。⑤喫煙とお酒を控え目にする。

このような事に注意して青森の冬の寒さを乗り切りましょう！

今月も肌寒い中、15名の方が参加して下さいました。  
来月は雪が降ると思いますが元気にお会いしましょう！

