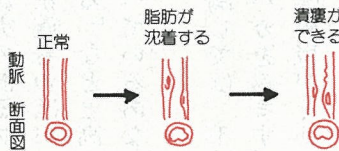


血圧のはなし



血圧が高いと、脳梗塞などを引き起こしやすいので、注意が必要ですが、血圧値には個人差があります。一般的には下のような値で、50代で30%、60代で36%、70代で43%は高血圧といわれています。

●動脈硬化



		最大血圧		
		140未満	140~159	160以上
最小血圧	90未満	正常		
	90~94	境界域高血圧		
	95以上	高血圧		

(単位: mmHg)

★写真は『福寿会』のみなさんです

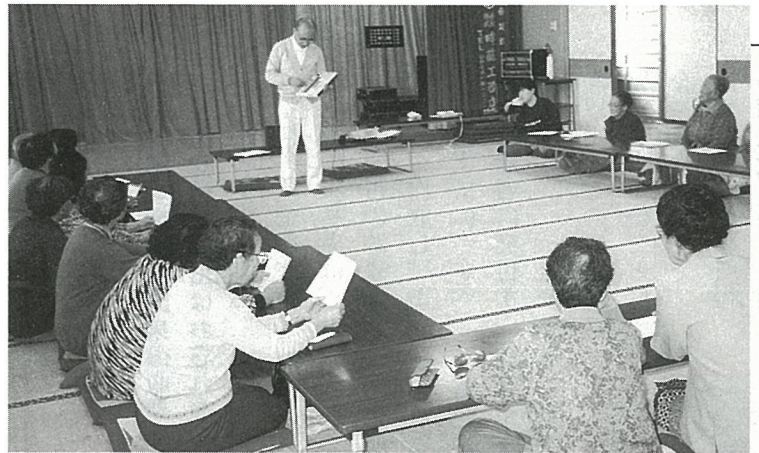
毎月1回町民会館で血圧測定や体操、健康講話をさき楽しく1日を過ごします。

老化は誰にでも必ず起こるものです。もちろん個人差はありますが、精神機能、生殖機能、運動機能、代謝機能のどれもが衰えてきます。しかしそのスピードを緩くすることは可能です。次のことを参考に、あなたもリフレッシュしてください。

高齢者の健康



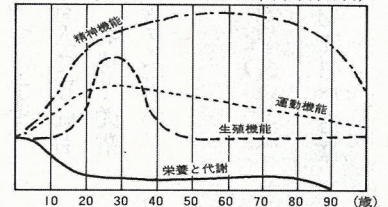
生涯学習で自分の能力を維持しましょう



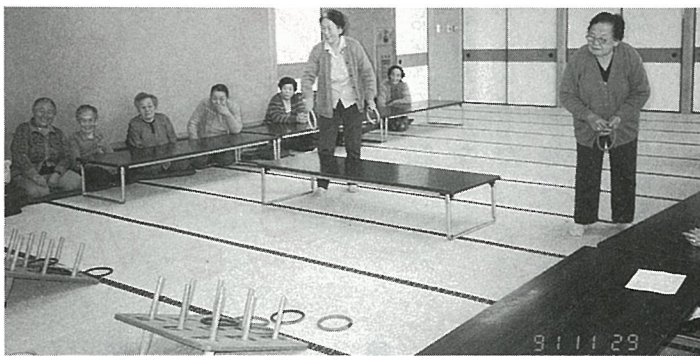
高齢になると、覚えるのに時間がかかり、覚えてもすぐ忘れてしまうようになります(記憶力減退)。しかし覚えようとする意欲がなくなると、衰えはいつそう加速されるため、学習し続ける努力が必要なのです。

●心身能力の年齢による変化

(ステイタリックによる)



いろいろな運動を少しずつやってみよう



体を動かす習慣をつけ、少しでも老化の進行速度を遅らせましょう。

からだを動かすとこんな効用が期待できます

ラジオ体操や太極拳などで中腰を保持したり、筋肉を伸縮することで、脳の老化防止が期待できます。散歩や早足は心臓と血管の老化防止、さらにゲートボールなどは神経と筋肉の協力関係の衰えを防ぐのに効果的です。

高齢者に向く運動の条件は
①あまり激しい運動ではなく、しかも強度の調整ができること=高齢者の運動量の目安は、脈拍数が1分間130が限度です。それ以上になると危険ですので注意しま

しょう。
②安全であること。
③相手のペースに合わせる必要がなく、マイペースでできるものであることなどです。

