

## はぐくむ光のびる若芽

(125)

芝崎 岩澤信子

わが家は、小学校4年生と1年生の喧嘩しながらも仲の良い姉妹とおじいさん、おばあさん、そして私共夫婦の6人家族です。娘たちの性格は、親からみると対照的です。

4年生の長女は、口数が少なく几帳面な性格です。外で遊ぶ事より家の中にいる事が多かったのですが、このころは、行動範囲も広がり友達と過ごす事が多く、本当に楽しそうです。自分で考え行動する事が多くなってきた今日このごろ、これが自立の始まりかなと嬉しい様な寂しい様な複雑な気持ちです。

1年生の2女は、「ただいま」と帰ってきたと思えば「行ってきます」と元氣よく遊びに行き、泥まみれになつて帰ってくる、楽天的で、誰とでもすぐ友達になれる人なつこい性格です。「勉強大嫌い」で親とし

ては、ちよつぷり悩みの種ですが、学校には、姉と一緒に喜んで行き、友達の事、学校での様子等詳しく話してくれます。

おじいさんは、よく子ども達に、本を買ってきてくれます。

おばあさんは、私たちが共働きなので、子ども達の

### 子どもをみて思うこと



2人の娘たちは性格が対照的

面倒をよくみてくれます。用事があつて出かけても、子ども達の帰る時間帯には必ず家に居る様に心がけてくれています。

子育てや教育について...わが子をみて、文章にすることは、初めてですので、いろいろ考えさせられました。

今まで、大事もなく過してこられた事は、おじいさん、おばあさんのおかげと感謝せずにはいられません。子どもも自己判断し、行動するところまで成長してきています。

私共夫婦としては、娘たちに、人を思いやる事を忘れず、何事にもくじけない、意欲をもつ子どもに成長してほしいと願

っています。そのために、これからは、今まで以上に夫婦が子育ての中心に入り、子どもに親の考えを押しつけず、子どもの立場に立つて理解する事を、心がけていかなければと感じました。



40歳のニューライフ

◎頭痛やめまいがありますか(血圧)

頭痛やめまいがあつても日常の忙しさに追われて見過ごしていることがあります。意外に高血圧によるものが多いためです。高血圧は、脳卒中や心臓病などの危険因子となり、血圧それ自体の問題はもちろんです。他の成人病に及ぼす影響も見逃せません。また低血圧症も忘れられがちですが、十分注意が必要です。血圧は一日の間で上下しますし、季節によつてや、運動や労働のときにも変化します。大切なことは測定値を素人が勝手に判断しないで、心配なときは専門医に相談しましょう。また、8月に行われました基本健康診査では、血圧値はいか

### 血圧の正しい測り方

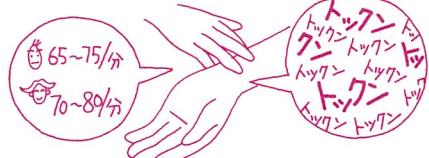
- 安静にして座つて測る。横になつて測つた数値と比較。
- 食後や排尿をがまんしているときは避ける。
- 快適な室温で測定する。
- 服をたくさん着込まない。



| 血圧区分 (単位: mmHg) |                        |
|-----------------|------------------------|
| (単位: mm)        | 最大血圧                   |
|                 | 140未満 140以上160未満 160以上 |
| 最低血圧            | 90未満 正常血圧              |
|                 | 90以上95未満 境界域           |
|                 | 95以上 高血圧               |

### 脈拍の正しい測り方

- 人差し指、中指、薬指を使い中指を軽く浮かすのがコツ。
- 数だけでなく、リズムや打つ強さも大切。
- 成人の正常値 男 65~75/分 女 70~80/分



### ◎坂道や階段で息切れしませんか(脈拍)

意外と関心がはられていないのが脈拍です。脈拍が低下すると血流が疎外され、からだに血液が行きわたらなくなつて、酸素や栄養が不足して坂道などで息切れするという結果になります。このような心臓疾患

### 健康相談のご案内

日時 月(月)・日(日)・時(時)・分(分)  
H7 7:30(水)・7:30(木)・7:30(金)  
午後1時30分~3時  
場所 保健センター  
内容 血圧測定・尿検査等  
日常生活・栄養面の相談  
問合せ 保健センター  
☎ 1155

がでしたでしょうか。少し高めであつた方は、定期的に測定することが大切です。保健センターの健康相談をご利用ください。

ではなくても運動をすれば脈拍数が多くなることは日常誰もが経験するところです。ときには、自分の脈拍を測ってみましょう。

### 難病相談

対象 言葉がスムーズに話せない、歩きづらい、手足のしびれや筋肉の痩せ、めまい、ふらつきなどの神経症状でお悩みの方  
日時 10月6日 午後1時30分~3時30分 場所・問合せ 八日市場保健所予防課保健指導課 ☎ 1281