

ハーブだより



気温は下がったが、陽射しの刺激は強くて異常だ。来年の異常気象を示すように恐い。先日、阿久比での高血圧の講演を行ったので伝えたい重要点を書きます。

- ①動脈硬化、古い水道ホースのように硬く破れやすくなる。原因は高血圧>>タバコ。糖尿病>高コレステロール血症>肥満症の順。
- ②高血圧のため、ポンプ(心臓)の負担が増し、腎機能が低下し(腎不全)そのため血圧が上がる(心不全)。糖尿病や高コレステロールのため血管が硬くなり(動脈硬化)、さらに高血圧が加速する。
- ③その結果、長い年月のうちに脳梗塞(出血)、心不全、狭心症、腎不全、下肢動脈硬化などを発症する。
- ④普通明け方に下がるはずの血圧が上がるのは、動脈硬化を表わし、危険だ。
- ⑤降圧のために塩分摂取を控えたい。目標一日7g(現在平均約12g)。ちなみにラーメン一杯汁まで飲むと塩分7gです。
- ⑥降圧のため有酸素運動(歩行や水泳)が大切だが、無酸素運動(筋トレ、スクワット)は転倒を防ぎ、歩行をを更に安全にする。
- ⑦腰を支える大腸筋は、筋トレしないと、80歳では20歳の半分になる。腰痛が起って当たり前だ。
- ⑧スクワットに比べて前方に足を踏み出し、腰を落とす「ランジ筋トレ」は歩行を大幅に安定化する。朝のプロテイン大さじ1杯は、更に筋肉を強くする。
- ⑨禁煙は高血圧を改善し、死亡原因の肺炎を大幅に減らす。睡眠時無呼吸も高血圧の大きな原因だ。
- ⑩薬を飲んで降圧する方が、高血圧のまま放置するより長生きする。薬は飲んだ時だけ下がるが、食事もダイエットも運動も同じこと。止めれば血圧は上がる。
- ⑪働き方の異なる降圧剤各種を組み合わせる方が、動脈硬化を防ぎ、長生きにつながる
- ⑫一番大切な事は、運動、食事、禁煙、薬など動脈硬化を防ぐ生活を続けることです。

みなさま、元気で楽しく生活しましょう！！

ハーブ内科

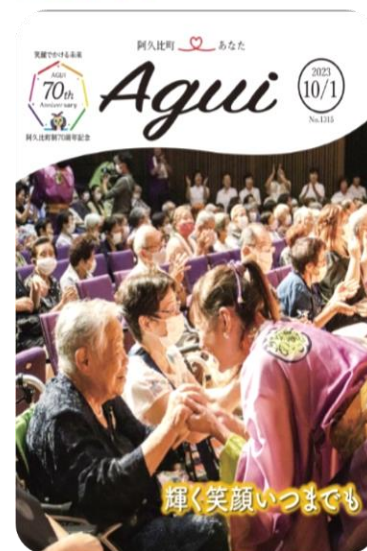
検索



ハーブ内科皮フ科 理事長 竹内 秀俊

【運動療法デイサービス】

デイサービスをご利用中のH様。先日アグピアホールで行われた「みんなの敬老会」では、令和5年に100歳を迎えられた4名の1人として表彰され、広報阿久比10月号の表紙を飾られました。(お姉さんと手を繋いでおられるのがH様)ひと昔前の100歳といえば火鉢の前でじっと座っているイメージでしたが、H様、デイサービスでは、ペダル漕ぎや滑車運動、40分の集団体操にも元気で参加され、くもん学習では笑顔で音読・計算・コマ並べに取り組みられています。



元気の秘訣をお伺いしたところ「ハーブに来ること！」と嬉しいお言葉を頂きました。元気なまま100歳を迎えられる方がお一人でも増えるよう職員一同取り組んでいきたいと思ひます。

【脳トレコーナー】

☆問題A ()内を埋めて川柳を作りましょう？

- | | |
|---------------------|-----------------------|
| ① 確かめる むかし愛情 今() | ⑤ 妻曰く 一番好きな男は () |
| ② 金運は ないのに伸びる() | ⑥ 孫1人来て ()、樋口、野口連れ帰る |
| ③ 美から医へ ()先が変化する | ⑦ カード増え ()裏に書き |
| ④ 金がいる ()の声だが 電話切る | |



☆問題B ひらがなを並べ替えて言葉を完成させましょう？

- ①おいらさるだ ②くつしたばん ③おこらしとけ ④あんととし
⑤おいたかも ⑥あとないもん ⑦こいだって ⑧とらんぷくん



☆問題C この生き物の漢字はなんと読むでしょう？

- ①河豚 ②海豚 ③水豚

答えは裏面です→

問題 A の答え (川柳なので答えは多々ありますが、一例です)

①貯金 ②生命線 ③通院 ④息子 ⑤諭吉 ⑥諭吉 ⑦暗証番号

問題 B の答え

①さらだおいる ②たんぱくしつ ③こけらおとし ④あしすたんと

⑤かたおもい ⑥あんもないと ⑦いっこだて ⑧ぷらんくとん

問題 C の答え

①フグ ②イルカ ③カピバラ