



宍道ライオンズクラブ

# かわら版

令和5年5月15日  
第42号

宍道ライオンズクラブ事務局  
まつえ南商工会内  
TEL 070-2369-8139

会長スローガン

「かろやかに さわやかに」

We Serve

## 杉谷院長の健康についての心得

暦の上では早や立夏を過ぎ、風が心地良く感じられるこのごろ、お元気でお過ごしのことと存じます。日頃は宍道ライオンズクラブに対し、ご支援、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

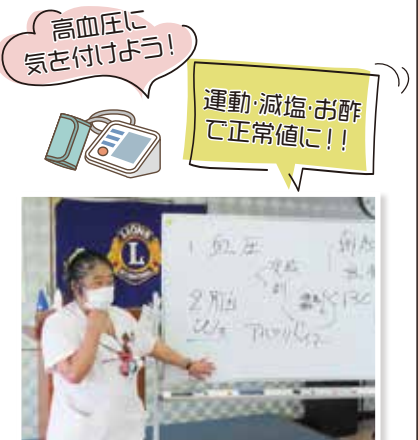
さて、宍道ライオンズクラブも設立50周年の節目を迎え、クラブの目的である『社会奉仕』に向けてさらに一層、クラブ会員全員が気を引き締めて邁進する思いであります。とは言ってもクラブ会員の平均年齢も若干？高めでございまして、奉仕活動に精を出すにも心と体の双方が健康であることが前提となります。会員間の雑談の中でも、『腰の具合が…』『誰それが入院したそうなの…』といった会話があちこちで飛び交っています。そのような中で思い立ち、去る令和5年3月16日に『いんべ杉谷内科小児科医院』の杉谷美代子院長をお招きし、『健康についての心得・高血圧に気を付けよう！』と題した講話をお願いした次第です。新型コロナウイルスの影で日々の体温測定を皆さん行っているのではないのでしょうか。院長先生の講話を拝聴したのちは日々の血圧測定も必要があるなど感じているところですので。そこで院長先生の血圧に関する健康アドバイスに以下引用記述させて頂き、皆様も健康増進のヒントとしてご活用いただければ幸いです。



### 血圧の話

血圧は、最大血圧が140mmHg以上、あるいは最小血圧が90mmHg以上が「高血圧」とされます。望ましい血圧（至適血圧）は120/80mmHg未満で少なくとも130/85mmHg未満に保つことが必要です。高血圧のまま放置しておくとう動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こし、死に至ることもある恐ろしい病気です。医師の治療や指導を受け改善が必須です。以下に自宅でできる生活習慣の見直しポイントを紹介します。

- ① **血圧を知る**…… 1日に2回測る。1回目は朝起床後1時間以内かつ排尿後の食事や薬内服の前。2回目は就寝前
- ② **塩分を減らす**…… 1日6g未満が目標。料理の味付けは薄めに。
- ③ **禁煙とお酒は控えめに**  
…血圧を上げる要因の1つ。アルコールは1合程度。
- ④ **1日15cc程度の酔を摂取する。**
- ⑤ **肥満を防ぐ**…… 肥満自体が心血管病の原因にもなる。
- ⑥ **適度な運動**…… 有酸素運動のウォーキングなどもおすすめ。
- ⑦ **睡眠たっぷり**と**ストレス解消**  
…自分なりのリラックス法を見つけよう。



以上がよく言われている自宅でできる改善ポイントです。ご存じの事ばかりでしょうが、なかなか実践できていないものです。1つでも多く出来ることから始めましょう。生きていく中で全てに優先することが健康ですね。ぜひ実践してみてください。

# フォトアラカルト

2022

12/3 第2回ガバナー諮問委員会



宍道ライオンズクラブがホストで宍道公民館で開催

12/15 家族忘年例会 in 宍道公民館  
ライオンズ国際平和ポスターコンテスト  
表彰式



2023

2/3 献血活動を実施  
ショッピングセンターベルの  
店頭にて



4/6 観桜例会・ゴルフ・  
グラウンドゴルフ大会  
会員相互の親睦会



4/15 第69回年次大会  
・4/16 in 宇部大会



5/1 すべてのこどもに笑顔と夢を!  
こどものみらい古本募金の  
活動をしています。



会員の皆さんに声かけて、古本を回収しています。

宍道ライオンズクラブ ホームページ▶ <http://ww52.tiki.ne.jp/~shinjilc/>  
(クラブ方針、活動内容、役員会構成、かわら版などがご覧になれます)