

北上する桜前線によって日本中が華やぐ季節がやって参りました。
気分も晴れ晴れとし、何かを始めるにはとてもいい季節です。この機会に…

健康管理のコツ、再確認してみませんか？

毎日を自分らしく楽しく過ごすためには、自分の体調を知り、自分で上手に管理することが大切です。健康管理に役立つ項目をご紹介します！

健康管理の主役はみなさん自身！

自分の変化に気づくことが
健康管理の第一歩です。

そのために、普段から自分の心と体
を確認していきましょう！



体調

毎日「今日の体調はどうか」と自分で確認していますか？体調を確認せず運動や外出をすると、体に負担がかかることもあります。朝起きたら、自分に問いかけてみましょう。

いつもと比べて体調は？

良い？ 同じ？ 悪い？

判断材料

夕べはよく眠れた？

食欲はある？

疲れや痛みはない？

気分はどう？



※「いつもより悪い」と感じたら、行動の調整を検討しましょう。

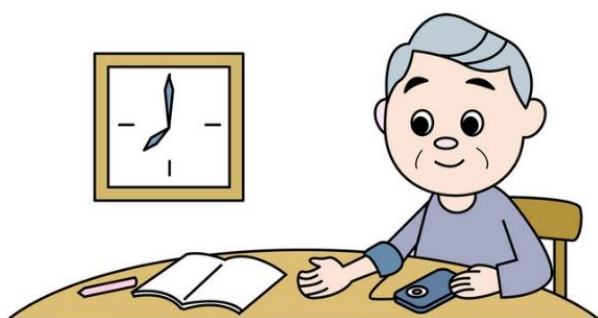
血圧

血圧は24時間変動しています。また、気温、体調、運動、食事、ストレスなどで上下します。自分の普段の傾向を知るために、家庭血圧を測ってみませんか？家庭血圧は、「仮面高血圧」（心臓病や脳血管障害を起こしやすい危険な高血圧）を見つける効果があります。薬を服薬している方は、効果の判定にもなります。血圧値を記録して、かかりつけ医にみてもらいましょう。

* 計る時間は決まっています *

朝は、起床後1時間以内（排尿後、食事前）

夜は、就寝前



高血圧の基準

家庭での血圧

135/85 mmHg 以上

診察室での血圧

140/90 mmHg 以上

※いつもより高い・低い日は、その日の行動の調整を検討しましょう。
※高い日が続く場合は、かかりつけ医に相談を！

さらに・・・気にかけてみましょう

体重

増えすぎも×ですが、体重が減るのはとても心配です。半年で3キロ減っていたら要注意！
体重も毎日決まった時間に測りましょう。

- ◆筋肉・骨の衰え
- ◆免疫力の低下
- ◆認知症になる恐れ

睡眠

寝不足が続くと血圧や血糖値の上昇、うつ気味になる、免疫機能の低下等の他に認知症にも関連があるといわれています。質の良い睡眠を心がけましょう。夜の睡眠が不足している場合は、昼寝もおすすめです。