

わたしたちが健康な生活をおくるには、栄養・運動・休養の三つの要素がたがいに調和のとれたものでなければなりません。特にこれから暑い時期に入りますと衛生的環境条件が悪化するのに伴い、心身の円滑な活動が限定され体力の低下を招き易く、又、消化器系の疾病にもかかり易い季節になります。

夏季における健康の保持と増進のための保健衛生思想の向上を目指し、七月、八月の二ヶ月間を夏の健康増進運動月間といたします。自分の健康は自分で守る、とい

自分の健康は 自分で守る 暑い夏を快適に

夏の健康増進運動月間

う意味からも次の点に十分留意し夏場を快適に過ごしましょう。
◎栄養・運動・休養を十分にとりましょう。
◎伝染病（赤痢・日本脳炎）及び食中毒の予防に努めましょう。
◎食事前、用後は必ず手を洗いましょう。
◎年に一度は健康診断を受け成人病に注意しましょう。
◎各種のスポーツ行事に進んで参加しましょう。
◎毎日、緑黄野菜を食べましょう。
◎衛生害虫の一斉駆除を実施しましょう。

こんにちは 保健婦です

血圧常識再点検

「食塩は知恵を使って」

一日一〇グラム以下

【質問四】血圧が正常なら、塩分は自由にとってかまわない。

【答】ノー。ふだん健康

な人でも食塩というのは血管を痛めるといって一日に一〇グラムに落とすということをして、日本でも昭和四四年から言われているんですが、血圧の高い人は、大体六グラムに落とすとおかないといけません。一日六グラムです。から、ふだん血圧が薬で落ちてくるからいいと思っても、そうはいかない。食塩を減らして、そうして血圧を下げる薬の必要量を減らしていく、長くつきあうわけですからね。それからいちばん大事なことは、ふだん、薬で血圧が下がっていても、ちょっとしたはずみで、つまりストレスで、血圧はびっくりするくらい揺さぶれるんです。こういう時期に、動脈に硬化をもっている人ですと、脳卒中を起こしたり、心筋梗塞になったりするわけです。この血圧の不慮の揺さぶりを防ぐ唯一のコツは、塩を減らしておくこと。どうしても食塩を減らさないといけません。

毎週土曜日は健康相談日です
(トレセン午前九時から十一時まで)

三隅短歌会

六月作品

棟上げの宴の闇けし夜の更けに木組み透かせば星流れゆく 平川 喜敬

わが前に不意にあらわれ飛び去りし白銀の蝶六月の空 岡 松子

田植え待つ水田の山影くずしつづき 鳴田 靖代

入院の夫の帰りを待ちわびて日暮るまでを土に鍛打つ 久行 コト

病む身にははるばる遠し妻と行く上総国原雲たれてをり 安藤 芳江

ひっそりと香たちこめる深山寺に詣でし人らのみな親しめる 白井 麻子

野良猫の身を低くしてひたすらに干したる鰯をうかがいいたり 石村 栄助

馬鈴薯の根土膨らみ千割れしを指にさぐれば暑太り居る 平川 育子

あじさいの青く渴きて咲く花に今日降る雨のやわらかくみゆ 立間 雅子

永らへて喜寿金婚に巡り会ひふとさざしくる寂しさもあり 小田 正作

職退けば人の記憶の外なるや赤き郵便車停まらずに過ぐ 堀田すみゑ

水無月の水たたへたる峽の田にるると鳴くなり昼の蛙は 岡林 鎮雄

枝ぶりを矯めて育てしさつき花紅深く咲きてしずまる 吉村 恵子

さわやかに通り過ぎゆく少年に負けじと吾もベタル踏み込む 上本 藤子

堤辺に彩なし咲きぬし杜若年経ても忘れぬ 伊藤シズエ

たばこ消費税は
暮らしの中に
生かされています。



●たばこは地元で買ひましょう。