

# 知って得する 高血圧の話!!

## ～ちょっと高いはもう危険!～

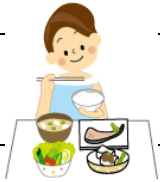


高齢者の2人に1人は高血圧と言われています!!

高血圧症は別名**サイレントキラー(静かな殺人者)**と呼ばれ、本人が知らぬ間に血管に大きなダメージを与え、深刻な合併症を引き起こします。

日ごろから血圧を管理して**健康長寿**を目指しましょう。

- ◇対象 16～74歳で血圧が130/85mmHg以上の人、先着35名
- ◇場所 ゆうゆうセンター2階 体験学習室
- ◇内容 保健師による高血圧についての講義、血圧自己測定の実践、運動・食事に関する講義

	運動編	食事編
日時	—6月27日(木)— 12月18日(水) ※一人1回のみ 午後1:30～3:30(受付1:15～)	—9月25日(水)— 3月18日(水) ※一人1回のみ 午後1:30～3:30(受付1:15～)
内容	・日常生活で簡単に取り入れられる高血圧予防のための運動実践	・食生活の振り返り(塩分測定) ・無理なく取り入れられる減塩ポイントについての講義
講師	健康運動指導士:黒松 与子先生	管理栄養士 
持ち物	筆記用具、水分、健診結果、 自宅で計測し血圧の記録 ※当日は軽い運動をしますので、動きやすい格好でお越しください	筆記用具、電卓、水分、健診結果、自宅で計測した血圧の記録、汁物100cc程度(塩分測定用)



運動編も食事編も両方参加してくださいね!

### 健康運動指導士:黒松 与子先生 プロフィール

日本健康運動指導士会 会員

カラダが楽に動けば、ココロも動く!

楽に、思うようにカラダを動かすことができれば、ココロも軽くなり、できることもやりたいこともどんどん増えていきます。そんなカラダづくりのお手伝いをしています。19年間、公共スポーツ施設で赤ちゃんから高齢者までの水泳指導、トレーニング指導をした経験と、身体の本質と向き合うために学んだコンディショニングの知識で、なりたいカラダへ導きます。

(申し込み・問い合わせ) ※申し込みは各開催日の7日前まで  
交野市健康増進課 (072) 893-6405