

冬場の高血圧に注意！

冬になると、体温を逃がさないよう血管が収縮するため血圧が上がり、寒いトイレでいきむと平均60上昇すると言われています。

血圧は起床する頃に高くなりやすいため、脳卒中や心筋梗塞の発生が朝7時頃から増え始め、10時頃にピークになります。血圧が気になる人は、特に冬の朝は要注意です。

普段から家庭で血圧測定を行い、上が135以上、または下が85以上の場合は主治医に相談しましょう。

血圧を上げない冬の生活

- ① 早寝早起き、起床直後はゆっくり行動しましょう。
- ② 入浴は浴槽にお湯をはりフタを開けて浴室を暖かくしてから入りましょう。
- ③ 便秘に注意し、あまりいきまないようにしましょう。
- ④ 防寒着は家の中で着用してから外にでましょう。
- ⑤ 食事は薄味の腹八分で食べ過ぎに注意しましょう。



健康づくり

No.9 株式会社 協和印刷

やってま〜す!!



▲ 毎日20人程度で元気に体操しています！

Q1：活動内容を教えてください。

毎朝、始業前にラジオ体操第一をしています。

Q2：活動を始めたきっかけは何ですか？

体操をして体をほぐし、血行を良くすることでケガや腰痛を予防することを目的に始めました。

Q3：いつから始められましたか？

30年程前からです。

Q4：活動をしていてよかったと思うことを教えてください。

体操をしながら、自分の体調を知ることができ（痛いところなど）、仕事に取りかかる体のリズムをつくります。

また、体操をしながら話をしたりして、社員同士のコミュニケーションにも良いようです。

Q5：事業所一言PRをお願いします。

本、雑誌、チラシなど紙媒体の制作だけではなく、電波やインターネットなどの情報発信など地域の皆さまの生活に深く関わっている仕事なので、やりがいを持って頑張っています。



▲ 天気の良い時は屋外で体操をしています。

募集中!

健康づくりに取り組む事業所を毎月紹介します。「うちもやっているよ!」という事業所は問い合わせ先にご連絡ください。取材に伺います。

問い合わせ 健康推進課 ☎ 45-7216