

健康たかはま21

『高血圧』と運動



高血圧とは、血管を流れる血液の圧力が強くなり続けている状態をいいます。血管壁が長期的に高圧状態にさらされることで、血管壁は硬くもろくなり、動脈硬化を引きおこす原因となります。定期的に運動を行うことで血圧降下が期待できます。

どんな運動をしたらいいの？

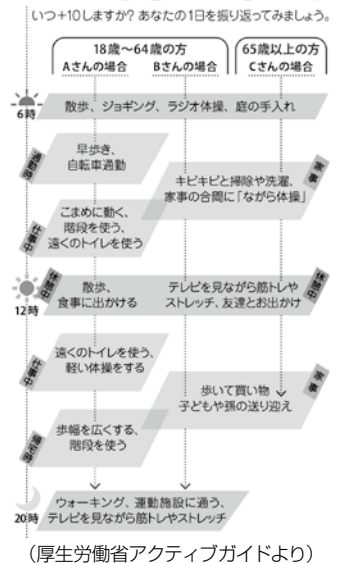
有酸素運動が有効です。

ウォーキング(速歩)・軽いジョギング・水中運動・自転車・そのほかレクリエーションスポーツなどがあります。運動習慣のない人が急に運動をすると身体に負担がかかってしまいます。最初の運動はウォーキングがおすすめです。しかし、なかなか時間がないという人は、「いつでもどこでも+10」で今より10分多く身体を動かし、毎日の生活のなかで身体活動(生活活動+運動)を増やせるとよいでしょう。

ぜひ、1日の生活を振り返り、取り入れやすい所からはじめてみましょう。

※治療中の病気がある方は、主治医に相談してから実施するようにしましょう。

いつでもどこでも+10



問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871

地域で見守る子育て！子育て！



◆子どもが困った行動をとったときの対応

子どもが困った行動をとったとき、叩いたり、怒鳴ったりすることはありますか？

叩く、怒鳴るといった対応は、子どもに不安や恐怖を与えてしまいます。また、どうしたらいいのかわからないと、同じことを繰り返すかもしれません。では、どのように対応したらよいでしょうか。

●気持ちを代弁する

「お母さんにかまってもらいたい」、「今はこれがしたい」、「こうするのが楽しい」など、子どもにも子どもの気持ちがあります。子どもの気持ちをお母さんが代弁して、子ども自身やまわりの子どもに伝えてあげることで、子どもは「自分のことをわかってくれた」と感じることができます。

●いっしょにやる

1人ではできないことも、大好きなお母さんといっしょならできるかもしれません。「お母さんもやるから手伝ってくれる？」と子どもをじょうずにのせてあげましょう。

●かんしゃくをおこしたときは見守る

かんしゃくをおこすのは、自分の感情を相手に伝える方法が分からないからです。無理に言い聞かせようとするとかんしゃくがひどくなってしまいます。危険がないか確認したうえで落ち着くのを待ち、どうすればよかったのかを教えてあげましょう。

お子さんが困った行動をとると、お母さんもイライラしてしまいますよね。

そんなときは、保健福祉グループやこども発達センターに相談してください。

問合せ先 いきいき広場内保健福祉グループ ☎ 52-9871 こども発達センター ☎ 52-9872