

裏面もご覧ください

ぬくとまっていきないよ

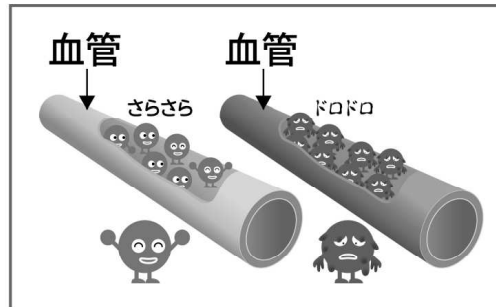
しみずの湯通信
R2.9発行

Vol.15

動脈硬化について その1

動脈硬化とは…

肥満、運動不足が続くと『動脈硬化』になってしまう。と、よく言われます。その『動脈硬化』とはいったいどんな状態でしょう。人間の身体は血液によって、全身に栄養が行き渡ります。その血液が通るのが血管。特に、心臓から送り出された酸素や栄養を沢山含む血液を運んでいるのが動脈です。この動脈は弾力性がある構造になっていますが、年齢と共に老化して硬くなったりします。また、内側にいろいろな物質が沈着します。これにより血流が滞ったり、血管が狭くなったりする事を『動脈硬化』と言います。この『動脈硬化』がまさに生活習慣病の要因になる事があります。



動脈硬化の要因

動脈硬化を起こす原因は沢山あります。この要因がいくつか重なることで動脈硬化による、病気への危険性が高まります。

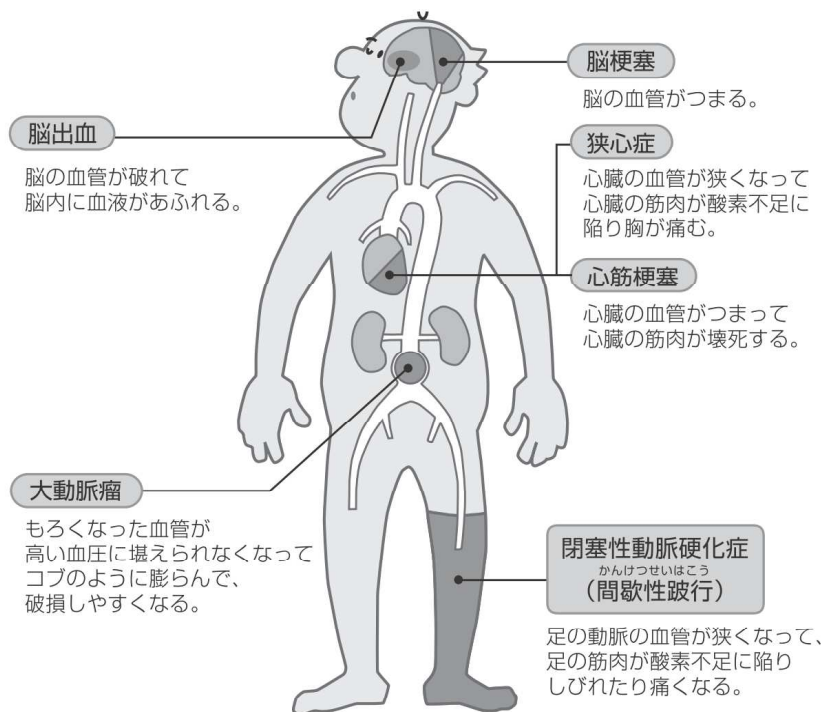
①高脂血症 ②高血圧 ③糖尿病 ④食事 ⑤運動不足 ⑥ストレス ⑦年齢 ⑧性別 ⑨喫煙

動脈硬化がよく起こる場所

- ◎脳→脳梗塞、脳出血
- ◎心臓→狭心症、心筋梗塞
- ◎胸部、腹部→大動脈瘤
- ◎目→眼底出血
- ◎腎臓→腎硬化症

動脈硬化は重大な病気の要因になります。健康な方でも血管は老化します。日々の健康管理と共に、健康診断で、チェックを受けることがとても大切になります。

動脈硬化と重大な病気



(及川眞一監修：動脈硬化の危険信号を見逃すな! Vol.1 あすか製薬 2005より転載)

今回は「動脈硬化について その2」です

しみずちゃんとしみず博士のQ&A

「しみずの湯 プールもコロナ対策してます。水中運動教室で体を鍛えよう!!」



しみずちゃん

お母ちゃんも同じ事言ってたわ



ならお母ちゃんと一緒にまた運動しましょう



そうじゃな二人なら励ましあって続けることが出来そうじゃ



9月からしみずの湯の水中教室も始まるし頑張りましょう



急いで電話しましょう



しみず博士



外出自粛期間に体重が増えてしまったよ

なんとかベルトの穴を二つ戻したいのう



よし！でもコロナ対策は大丈夫なのかのう？

レッスンを受ける人数の制限や、密にならない運動、更衣室の消毒など様々な対策をしているみたいよ



それなら安心じゃ！まてよ。。。。。。人数制限があるなら早く申し込まなくてわ。

次号に続く

5年間で有難うございました

しみず庵バイキング便り 15

しみずの湯ヘルシーバイキングは、8月5日（水）をもって終了する事としました。長い間ご愛顧いただき誠にありがとうございました。平成27年3月18日にオープンして以来、今日まで約5年間合計229回開催してまいりました。皆様からの「美味しい」の声に元気づけられここまでやってこることが出来ました。始めた目的は、地域振興と健康野菜の普及でしたが、スタッフの楽しみの場ともなっていました。前日から野菜の収穫・買い物、自宅で野菜を切つての下準備等をして毎回望みます。朝から煮たり焼いたり炒めたりして35種ほどのメニューを提供してまいりました。スタッフ11人でよく頑張れたと思います。今まで足を運んでくださいました皆様には心より感謝いたします。

(文責：金子美和子)