

8月10日は「健康ハートの日」です

健康ハートの日、毎年8月10日に心臓の健康を意識し、生活習慣を見直すことを目的とした記念日です。心臓病は高齢者だけでなく、若年層や働き盛りの世代も発症し、生活習慣病（高血圧、高脂血症、糖尿病）、肥満、喫煙などが大きなリスク要因となります。

これらの危険因子を軽減するには日常生活（ライフスタイル）を見直すことが大切です。「こころとからだの休日」を作り、暑い日も休みなく働いている心臓を思いやりましょう。

日本心臓財団が提唱する「健康ハート10カ条」は、心臓病だけでなく、さまざまな生活習慣病を防ぐうえでも役立ちます。日ごろから心がけてみましょう。



健康ハート10カ条と日常生活のポイント

1 血圧とコレステロールを正常に（太りすぎ、糖尿病には注意して）

心疾患のリスクを低下させるには、血圧とコレステロールの管理が重要です。LDLコレステロールの高値や高血圧は動脈硬化を進行させます。「血圧130mmHg以上は注意が必要」という意識を高め、「まずは測ってみること」のきっかけを作ることが予防の第一歩です。

2 脂肪の摂取は、植物性を中心に

心血管の健康のためには、オリーブ油や、亜麻仁油・えごま油などが推奨されます。過剰摂取に注意し、日常生活の中でバランスよく取り入れることが大切です。

3 食塩は調理の工夫で、無理なく減塩（1日、6g未満を目標に）

少ない塩分でおいしく食べるために、出汁や減塩の調味料、酸味や香辛料の活用をしてみましょう。

4 食品は、栄養バランスを考えて（1日、30食品を目標に）

1日1食や1日2食で済ませていると、エネルギーが不足したり、栄養バランスが偏りがちです。まずは1日3食きちんと食べるようにしましょう。

5 食事の量は、運動量とのバランスで甘いものには要注意

腹八分目を意識することで消化器官への負担を軽減し、血糖値の急上昇を防ぐ効果があります。また、肥満や生活習慣病の予防にもつながります。

6 つとめて歩き、適度な運動

まずは階段利用や散歩など、日常生活の中で歩く機会を増やすことから始めてみましょう。

7 ストレスは、工夫をこらして上手に発散

ストレスは、心臓にさまざまな影響を及ぼすことが知られています。ストレスを上手にコントロールするためには、自分なりにリラックスできる方法を見つけておくことが大切です。

8 お酒の量は、自分のペースでほどほどに

長期間の大量飲酒は、高血圧、心房細動、心筋症、心不全、脳出血などのリスクを増加させます。飲みすぎには注意しましょう。

9 タバコは吸わない 頑固に禁煙

喫煙は虚血性心疾患のリスクを大幅に高め、動脈硬化や血栓形成を促進します。いきなり禁煙することは難しくても、本数を減らすよう心がけましょう。また、心臓病を悪化させる要因の1つであるという認識を持つことも大切です。

10 定期健診わすれずに（毎年一度は健康診断）

まずは自分自身の健康状態を知ることが大切です。毎年一度は健康診断を受けましょう。

問 子ども未来課 町民健康係 ☎ 72-3127(内線231)

一短歌



二反田 和美 選
佐々木 功

富士や穂高登りし靴を捨てざれず取り出し磨く今日は「山の月」
富士や穂高登りたる日も遙かにていまは「百名山」を読み耽くるのみ
貯へし力いまこそ解き放ち鉄砲百合は花弁を開く
ツアー客一人参加のおじさんの冷酒一瓶なかなか減らず
六十代つぎつぎ知人逝きたるや同年代者の弔辞すくなき
カバン濡らし水筒の中イモリ入れ孫は楽しく家へ帰りぬ
五月晴れ釈迦連峰の山開き登山者代表し玉串ささぐ
身もかるく新緑の中釈迦岳へ鎖をつたい山頂に立つ
亡き母の詠みし「功德舞」我が家の宝今日は命日
獅子口にたばしる水のつめたきを諸手に掬い口すすぎたり
地表へと出でて伸びる花みようがいつかこの星ぬけ出せるなら
川端の溜り目がけて落つるときかわせみ暗き一つ塊

故 高畑 廣視

二反田和美

藤井 悦子

一川柳

小林 正文 選

鏑かけた脳に注油の辞書をくる
長生きのつもりか果樹の苗植える
年をとらない秘密教えてサザエさん
いい数字出るまで測る血圧計
蹲いの水を拝借鎌をとぐ
娘きてだれもないのー俺に聞く
足るを知ることの幸せねぶか汁
春眼の覚めてこの世に戻される
とくとくとお爛酌む音心地よい
エーアイに指示出したら拒否をされ

白木すなえ

小川 一昭

小出石美典

桐村 佳苗

小林 正文

猛暑です蟻が列なしどこへ行く
病院で冬かと思う空調が
年重ね素直に言えるありがとう
手と足はぼちぼちだけど口達者
介護するされる身になりひと呼吸
サッカーの躍動感に首ったけ
歯痛腫れ腫れた片方シワがない
草取りに蛇が出ぬかと及び腰

中島 新一

林 嘉子

百留津規子

横川 洋子

一俳句

尾形 忍 選

濡れ縁の色あせ軋む薄暑かな
ヘルメット取りて木陰の昼寝かな
開拓の朽ちゆく一戸沙羅の花
脱ぎ捨つる籠の野良着や草いぎれ
卓袱台にひらく歳時記軒風鈴
夏休みイルカショー見て人を見て
青々と山盛り上がる五月かな
敗戦の飢ゑの記憶や花南瓜
瀬音褒め山の風ほめ夏料理
夕顔や板の間ひろき山住居
香焚きて過ごす一時梅雨長し
手折られて煮られ染められ姫女苑
登校のはづむ挨拶梅雨明くる
母の日の母を子の声包みけり
五月雨や障子の彼方庭けぶる
青葉濃し山ごと古刹包みけり
古着売る街道筋や濃紫陽花
蛇苺嘘つくときは首傾げ
裾晴れて高き脊振嶺代田搔く
戦せぬが国のいしずゑ原爆忌
真つすぐにゆらぐ草むら青大将
肋木まだ残る校庭夏つばめ
麦秋や水平線まで豊前海
まくなぎを三度突き抜け古羅漢

白木すなえ

尾形 忍

小川 恵子

尾形 康子

木下テル子

末久 正子

竹下 恵子

霍野 廣由

永野ひとみ

原井みえ子

藤本 正吾

三原 逸郎