



千葉市大宮いきいきセンター 電話 043-265-1751 FAX 043-265-1741
 (千葉市若葉区大宮台 7-8-1 大宮小学校内) 正面校舎の裏側です。



ホームページ



ツイッター

講演会開催のお知らせ 「愛唱歌 de 音楽療法」

【日時】：令和6年12月13日(金) 13:30~15:30

【場所】：大宮いきいきセンター 集会室

【参加費】：無料

【対象】：市内に住所を有する60歳以上の方

【定員】：15名(予約制)

【申込】：11月18日(月)9時30分より、事務室窓口で直接、又は
お電話・FAXで受け付けます。

○当日は上履き・飲み物を持参してお越し下さい。



骨密度測定会を開催しました。

健康フェスティバル「骨密度測定会」を開催しました。毎回参加して、結果を家に大事に仕舞っている方や今年から始まった理学療法士の個別相談を楽しみに参加してくれた方など様々な理由で皆様に参加していただきました。



出張測定会へ行ってきました。

11月9日・10日の2日間、大宮公民館の文化祭に参加させていただいて、血管年齢測定会を行いました。昨年行った血管年齢測定の数値を覚えていて「昨年より年齢が若返った。」と喜ばれる方など大勢の皆様にご参加いただきました。



ボディケアスクール1月~3月コース 欠員募集

11月25日より、ボディケアスクールの欠員募集を開始しています。ボディケアスクールでは、日常生活能力の回復や身体機能の維持・向上を目的とした体操やストレッチ、日常生活動作で困っている事についてのアドバイスなどを理学療法士等が行っています。

【申込期間】11月25日(月)~12月6日(金)までに事務所窓口、または電話・FAXにて受け付けます。

		12月	教養娯楽室	利用予定	(○印は一般開放)			
曜日		日	月	火	水	木	金	土
日/時		1	2	3	4	5	6	7
9:30~11:30		○	○	○	×	×	×	○
12:00~14:00		×	○	○	×	×	×	○
14:30~16:30		×	○	○	○	×	×	○
日/時		8	9	10	11	12	13	14
9:30~11:30		○	○	×	×	×	×	○
12:00~14:00		×	○	×	×	×	×	×
14:30~16:30		×	○	○	×	×	×	○
日/時		15	16	17	18	19	20	21
9:30~11:30		○	○	○	×	×	×	○
12:00~14:00		×	○	○	×	×	×	○
14:30~16:30		×	○	○	○	×	×	○
日/時		22	23	24	25	26	27	28
9:30~11:30		○	○	×	×	×	×	○
12:00~14:00		×	○	×	×	×	×	×
14:30~16:30		×	○	○	×	×	×	○
日/時		29	30	31				
9:30~11:30	年末年始休館 (12/29~1/3)							
12:00~14:00								
14:30~16:30								

健康相談室から

降圧剤



○1日1回の降圧剤はいつ飲んでもよいのでしょうか？

1日1回の場合は普通、朝に飲むように指示されると思いますが、今日は朝、明日は昼というように変えずに毎日できるだけ決まった時間に服用しましょう。

○血圧は夜に下がり、午前0~4時の間に最も低くなり、明け方から上昇し始めて日中に高くなり、午後から夕方にかけて緩やかに下降するのが一般的です。高血圧症の方の中には、朝に血圧が非常に高くなる方が多いため、この時間帯は特に心筋梗塞や脳卒中が起こりやすくなります。注意しましょう。

○ストレスがあるとなぜ血圧は上がるのですか？

ショックを受けた時、激しく怒った時、また逆に大喜びした時など、身体がカッと熱くなることがあります。このように興奮したり、また怒りや恐れなどが起こるとそれらの状況に対処しやすいように交感神経の刺激により、副腎などからホルモンの分泌が増え、血圧が上昇します。これは身体の正常な反応ですが、高血圧の人はそれが不都合になることがあるのです。

【参考文献】高血圧の方へのパンフレットより引用