

お元気ですか？



気になる症状ありますか？

高血圧ってどうして良くないの？

みなさんは自分の血圧がどのくらいか把握していますか？

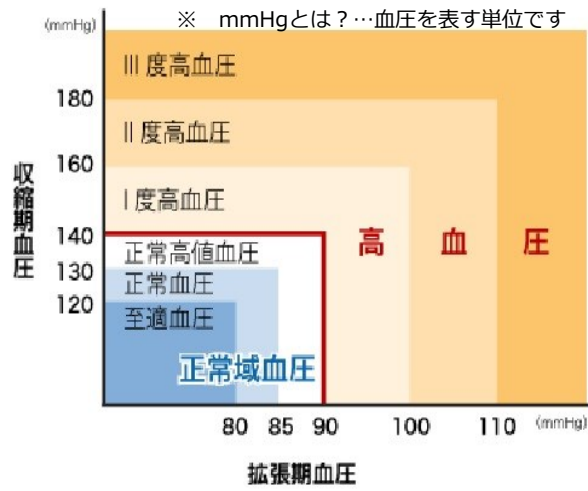
「ちょっと高いから塩分を控えなさいと言われていて・・・」

「私は血圧が低いからなかなか起き上がれないの」いろいろな声が聞こえてきます。

さて、血圧とはいったいからだの中の何の数字のことなのでしょう？



診察室血圧に基づく血圧の分類



動脈溜というこぶが大きくなると、血液の流れが悪くなり、特に多くの血液を必要としている脳や心臓などに血液が回りにくくなります。こうして虚血性心臓病「狭心症」や「心筋梗塞」が引き起こされます。また脳に同じ症状が起きると、脳梗塞や脳出血を引き起こすこともあります。症状があまり表れない高血圧ですが、大きな病気への導火線、ともいえるのかもしれない。

血圧を下げるためには、塩分を減らす、お酒の量を減らす等、食生活が大切です。

具体的にどんなことが大切なのか、病院ではなかなか聞くことができないかもしれません。

そんな方にオススメなのが健康センターで実施している健康度測定です。血圧、血液検査等を行った上、必要な方には保健師の生活指導のほか、管理栄養士による栄養指導も行っています。

私たちのからだの中には血管が張り巡らされています。その血管に血液を送る装置が「心臓」です。

その心臓が収縮して、血管に一番圧力がかかった時のその力が「高いほうの血圧」と言われるもの。正式には「収縮期血圧」といいます。

そして心臓は収縮した後に拡張します。この時の数字が「低いほうの血圧」、難しく言うと「拡張期血圧」と呼ぶものです。

まずは自分の血圧がどのあたりなのかを左の表で確認してみましょう。

では、どうして血圧が高いとよくないのでしょうか？

それは血圧が高い状態が続くことにより、大きな病気にかかりやすくなるからです。

血圧の高い症状は、まず血液を押し出す際に心臓に負担がかかり、心肥大を引き起こします。そして常に圧力のかかっている血管は、その壁を厚くし、それが動脈硬化を引き起こします。

・・・健康度測定のご案内・・・

実施日：金・土曜日の午前中（月4回程度）※要事前予約

内 容：血圧測定、血液検査 14 項目、問診・聴打診、
超音波骨密度測定、安静時心電図検査、
運動負荷心電図検査 等

料 金：Aコース 7,000円

Bコース 5,000円

※Bコースは、3か月以内の血液検査結果14項目を
お持ちの方が対象です。

問合せ：健康センター ☎3647-5402

深川スポーツセンター 改修工事による休館のお知らせ

深川スポーツセンター（越中島1-2-18）は、設備等の老朽化による大規模改修工事のため、下記期間中全館休館します。工事期間中は深川スポーツセンターのすべての施設をご利用いただくことができません。

なお、リニューアルオープンの詳細が決まりましたら、区報および公社ホームページ等でお知らせいたします。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力のほど、よろしくお願い申し上げます。

深川スポーツセンター休館期間

平成27年7月6日～平成28年8月末日【予定】

【問合せ】 深川スポーツセンター ☎ 3820-5881



応援します！あなたの健康づくり

フィットこうとう
MINI

公益財団法人

江東区健康スポーツ公社

〒135-0016

江東区東陽2丁目1番1号 ☎3647-5402

ホームページ <http://www.koto-hsc.or.jp/>



梅雨時の今こそ！
寝たきり防止！筋力を鍛えよう！

梅雨の季節、思うようにウォーキングをすることができない日が増えますね。

そんな時こそ、筋力を鍛える運動を少し増やしてみませんか？

寝たきりになる要因は、脳溢血等の疾患の場合もありますが、病気がなく、健康であっても筋力が衰えてしまったために、つまりいて転倒、骨折、寝たきり、という悪循環を引き起こす可能性があるのです。

ウォーキングは体調を整えるために、とても良い運動になります。

しかし、ウォーキングでは歩くときに使う筋肉のみを鍛えることになるため、その部分以外の筋肉を鍛える運動にはならないことが多いのです。

転ばないため、ケガをしないため、将来のため。そして、自分のため。

一日のうちのほんの少しの時間を筋力トレーニングにあててみませんか？



オススメその1



ラジオ、テレビ体操を継続してみよう

お天気の良い日には公園までウォーキング、そしてラジオ体操をすれば、有酸素運動と筋力トレーニングの両方を済ませることが可能な上に、規則正しい生活習慣も取り入れることができます。

また雨の日などは、自宅のラジオやテレビを点ければその場で行うこともできますし、日中に体操を放送しているテレビ番組もあるようです。

ポイントは「しっかりと動くこと」これに尽きます。およそ3分(ラジオ体操第1)のできる筋力トレーニング。きっちりやれば翌日筋肉痛になることもありますよ。

オススメその2



エレベーターを使わずに階段を使おう

道具不要。わざわざ時間を作らなくてもOK。そんなお気軽なトレーニングがこちら。

♪ 階段を使う ♪

最近駅にもエレベーターが設置されていて、移動もラクになりました。

でもここで一工夫してみましょう！

時間に余裕があるときや、重い荷物などがいないときには、エレベーターやエスカレーターを使わずに自分の足を使って、筋力アップを目指しましょう。

もっと鍛えたい方はぜひ、スポーツセンターへ。

筋力トレーニングマシンを使えば、的確に筋力を鍛えることができますよ。

スポーツ会館	北砂1-2-9	有明スポーツセンター	有明2-3-5
深川スポーツセンター ※	越中島1-2-18	東砂スポーツセンター	東砂4-24-1
亀戸スポーツセンター	亀戸8-22-1	深川北スポーツセンター	平野3-2-20
健康センター	東陽2-1-1	◆健康度測定を受けた方のみ利用可能です。	

～電話番号は中面最下段に掲載しています～

※ 深川SCは、改修工事のため、7月6日～H28年8月末(予定)の期間休館します。



スポーツ会館 「夏季小学生短期集中水泳教室」

【問合せ】スポーツ会館 ☎3649-1701

夏休みに短期集中水泳教室を開催いたします。25m泳げることを目標に、また、25m以上泳げる人はさらなるレベルアップを目指しましょう！

- 【日 時】 8/3 (月)～8/7(金) 全5回
①クロール教室 16:00～17:00
②平泳ぎ教室 17:00～18:00
- 【場 所】 スポーツ会館 プール
- 【内 容】 A コース：10m泳げて、25m泳げない
B コース：25m泳げる
どちらの教室もA・Bコース(1人1コース)を選んで申込み
- 【対 象】 ①②教室とも、区内在住・在学の小学生
A・Bコース 各20人
- 【参加費】 2,800円
- 【持ち物】 水着、水泳帽、タオル、必要に応じてゴーグル、水筒など
※ロッカー代20円(10円返却式)
- 【申込み】 7/6(月) 9:00～スポーツ会館 ☎3649-1701へ電話
または窓口で(先着順)



健康センター 「リハビリ通所者募集」

【問合せ】健康センター ☎3647-5402

健康センターでは、脳血管障害等により身体機能が低下している方を対象に、日常生活での自立を目標に機能回復訓練を行っています。

- 【対 象】 下記、①～③すべてに該当する区内在住の方 10人程度
①脳血管障害等により身体機能が低下している方
②医療機関でのリハビリを終了した方で、医師から通所によるリハビリを勧められている方(※後日、診断書必要)
③健康センターまで自力で通所できる方(※家族等による送迎のできる方を含む)
健康センターリハビリを終了した方の再通所はできません
- 【日 時】 10/1～3/31の毎週月曜日(もしくは日曜日)と木曜日
9:30～11:30
- 【場 所】 健康センター
- 【内 容】 ストレッチやトレーニング機器等による機能回復訓練
- 【参加費】 無料
- 【申込み】 7/15(水)～7月22日(水) 9:00～17:00
健康センター ☎3647-5402へ電話または窓口で(先着順)



深川スポーツセンター 「第18回 家族でヨーイドン! 深川っ子運動会」

【問合せ】深川スポーツセンター ☎3820-5881

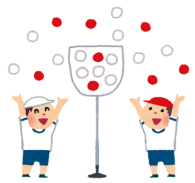
毎年、体育の日に行われている「深川っ子運動会」。今年は、深川スポーツセンターの改修工事のため、7月5日(日)に開催されます。富岡地区の町会、自治会、PTAなど約40の団体により組織された実行委員会形式で開催する地域密着型の運動会です。

- 【日 時】 7/5(日) 9:00～14:00
※9:00～9:20 参加者受付時間
- 【場 所】 深川スポーツセンター 大体育室
- 【対 象】 区内在住の方
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 室内シューズ
- 【申込み】 当日、参加者受付時間(9:00～9:20)に会場にて
- 【主 催】 深川っ子運動会実行委員会



プログラム(対象)

- ★深川横断ウルトラクイズ(全員)
- ★われら太公望! 魚つりレース(幼児と保護者・シニア)
- ★パン喰い大競争(全員)・・・など



亀戸スポーツセンター 「はじめての一輪車講習会」

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

はじめて一輪車に挑戦する小学生のための「講習会」を開催します。一輪車の基本的な乗り方・降り方を練習し、10m程度を補助なしで走りきることを目標にします。保護者の方には、練習方法や注意事項、補助方法等を指導します。

- 【日 時】 7/29(水)～7/31(金) 10:00～11:30 (全3回)
- 【場 所】 亀戸スポーツセンター 大体育室
- 【対 象】 3日間とも参加できる区内の小学生と保護者 25組
(参加者以外の兄弟姉妹の同伴不可、5m以上乗れる場合はご遠慮ください)
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 運動のできる服装・室内シューズ(スリッパ不可)
- 【申込み】 往復はがきに①「一輪車講習会」受講希望
②氏名(ふりがな)③年齢・学年④住所⑤電話番号⑥身長
⑦保護者名⑧一輪車保有(有・無)を記入し
〒136-0071 亀戸8-22-1
亀戸スポーツセンターへ
- 【締切日】 7/10(金)必着 ※応募多数の場合は抽選



亀戸スポーツセンター 「親子でエンジョイ キッズパーク」 ～簡単手遊び・ママヨガ体験～

【問合せ】亀戸スポーツセンター ☎5609-9571

亀戸スポーツセンターでは、未就学児とその保護者を対象に、広い体育室に遊具を用意し、親子で遊べるキッズパークを開催します。暑い夏に、涼しい体育室で思いっきり親子で遊んでみませんか。「ママヨガ」の体験会も行います。

- 【日 時】 7/16(木)・7/23(木)
8/6(木)・8/20(木)・8/27(木)
10:00～12:00
- 【場 所】 亀戸スポーツセンター 大体育室
- 【対 象】 未就学児とその保護者(必ず保護者の同伴が必要)
- 【参加費】 お子さまひとりに付き 200円
- 【内 容】 体育室に遊具を用意。また、簡単なママヨガも行います
- 【持ち物】 運動のできる服装、室内シューズ
- 【申込み】 利用当日、直接会場(亀戸8-22-1)へ
お越しください。(先着順)



一般公開中止のお知らせ

下記の一般公開を中止します



施設名	日 時	室場名	中止種目など
ｽﾎｰﾂ会館	7/11(日) 9:30～11:45	プール	大プール全コース および小プール
	7/19(日) 午前・午後	大体育室	バレーボール・バドミントン
深川ｽﾎｰﾂセンター	6/28(日) 全日	大体育室	リトニス・バドミントン
亀戸ｽﾎｰﾂセンター	6/21(日) 14:00～6/23(火)全日	プール	大プール全コース および小プール
	7/12(日) 午後・夜間	大体育室 小体育室	バドミントン・卓球 バスケットボール
	7/20(日) 午前・午後	大体育室	リトニス・バドミントン
東砂ｽﾎｰﾂセンター	7/5(日) 午前・午後	大体育室	バレーボール・卓球 フットサル・バドミントン
	7/12(日)14:45～7/14(火)14:00	プール	大プール全コース および小プール
深川北ｽﾎｰﾂセンター	6/21(日) 全日	体育室	卓球・バドミントン
	6/21(日) 16:00～6/23(火)全日	プール	大プール全コース および小プール

★休館日のお知らせ★ 6/22 (月) 7/13 (月)
毎月第2・4月曜日は休館日です。祝日と重なった場合は、翌火曜日が休館日となります。