

9月 エクササイズクラブ計画表

曜日	月	火	水	木	金
日付	1	2	3	4	5
使用できる時間	閉館	閉館	9時～12時 閉館	閉館	閉館
日付	8	9	10	11	12
使用できる時間	閉館 <small>リズムオーキング</small>	閉館	閉館	9時～12時 閉館	閉館
日付	15	16	17	18	19
使用できる時間	閉館 <small>祝日 敬老の日</small>	9時～12時 閉館	閉館	閉館	9時～12時 閉館
日付	22	23	24	25	26
使用できる時間	9時～12時 閉館	閉館 <small>祝日 秋分の日</small>	9時～12時 閉館	閉館	9時～12時 閉館
日付	29	30	ご利用にあたって ・施設利用のルールを守ってください。 ・エアコンは使用できません ・気温が高いときは、利用を控えてください。 ・利用するには、登録の更新が必要です。(年度ごと更新)		
使用できる時間	9時～12時 閉館	9時～12時 閉館			



★ センターの事業の都合上、急遽予定が変更になる場合があります。ご了承ください。

家でも血圧を測りましょう

「白衣高血圧」や「仮面高血圧」をご存じですか？

白衣高血圧とは、家で血圧を測ると問題が無くても、病院や健康診断で、高血圧(収縮期血圧140mmHg以上かつ/または拡張期血圧90mmHg以上)を指摘される状態の事です。

白衣高血圧は、一時的な緊張で血圧が上がっただけだから心配ないと思っている人も多いかと思いますが、将来、持続性高血圧になる可能性が高いと報告されています。また、脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクが高いことも知られています。

仮面高血圧とは、病院や健康診断で血圧を測ると収縮期血圧140mmHg未満かつ拡張期血圧90mmHg未満だが、家で血圧を測定すると、高血圧(収縮期血圧135mmHg以上かつ/または拡張期血圧85mmHg以上)である状態の事です。仮面高血圧の人の脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクは、持続性高血圧の人と同じくらいといわれています。

家庭血圧の正しい測り方

- 上腕血圧計を選ぶ。
- 朝と夜に測る。
朝:起床後1時間以内、朝食前、服薬前
夜:就寝直前
- トイレを済ませ、1～2分椅子に座って安静にして測る。
- 測定は2回行い、平均をとる。
- 継続して測る。