

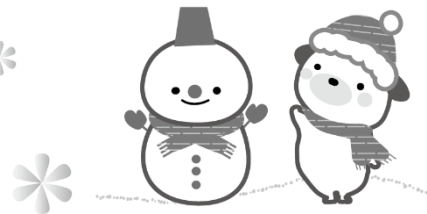


# おにぎり通信

2021年1月8日(土曜) 四ツ谷おにぎり仲間

こんにちは！私たちは毎週土曜日に、有楽町・銀座・日比谷公園・茅場町・日本橋・お茶の水・秋葉原・東京駅周辺で生活されている方々を訪問しているボランティアグループです。

今日、1月8日は平成時代が始まった日です。昭和天皇の崩御により、1989年1月7日で昭和64年が終わり、1月8日から平成元年が始まりました。その平成時代も2019(平成31)年4月30日に終わりました。振り返ってみると、時の経つ早さを感じます。



福祉行動は引き続きお休みします。ただし福祉事務所へ行くことを希望される方は、おにぎりを持参して伺った際に、お声がけください。お声がけいただいた場合のみ、翌々日の月曜日に、福祉事務所まで同行いたします。

## 最寄の福祉事務所

中央区福祉事務所・・・中央区築地14-1 中央区役所4階

千代田区福祉事務所・・・千代田区九段南1-2-1 千代田区役所3階

わたし けんこうほう  
【私の健康法】

私事ですが、50歳を過ぎてから、体力の衰えを実感する場面が増え、自分の健康状態が気になるようになりました。

日本人の平均寿命(男性=81.64歳、女性=87.74歳)までまだしばらく時間があるものの、不摂生を続ければ、突然死する危険がないわけではありません。

日本人の死因の上位3位は、がん、心疾患、脳血管疾患といえます。がん以外はいずれも血管のトラブルが原因です。

血管のトラブルを避けるためにはどうしたらよいか—。私は献血で送られてくる血液データを自分の健康管理に役立てることにしました。

旧知の医師によれば、血管のトラブルを避けるためには、血管を柔軟な状態に保ち、血液をサラサラにしておくことが重要だといえます。

それには、血圧とコレステロールを基準内に維持することが目安になるそうです。血圧の基準値は84~129 mmHg、コレステロールは140~259 mg/dLです。

私の場合、コレステロールは237 mg/dLと基準内。血圧は90~147 mmHgと基準オーバー。高血圧の是正が課題です。

高い血圧を基準内に収める方法としては、塩分、飲酒、喫煙を控えたり、定期的に運動したりするのが一般的ですが、最近はミネラルの摂取も推奨されるようです。

私は血圧の正常化を今年目標にし、健康寿命を延ばすよう努力したいと思えます。今年も『おにぎり仲間』をどうぞよろしくお願ひします。



おにぎりを包んでいるラップや読み終わった通信は放置せず、ゴミ箱に入れるなど、片付けにご協力をお願いいたします。おにぎりは必ずその日のうちにお召し上がりください。

よ や なかま れんらくさき  
四ツ谷おにぎり仲間 連絡先: 080-7795-8535  
うけつけじかん まいしゅうとようびごごじごごじ  
(受付時間 毎週土曜日午後3時~午後6時)  
ちよだくこうじまち せい きょうかい  
千代田区麴町 6-5-1 聖イグナチオ教会