



サロマ町 民生児童委員 ほっこり通信

たよ 便頼りにになりたい〜 第2回



皆さんお変わりありませんか。

新緑の季節を迎え、家庭菜園・山菜採り等、北海道は春爛漫の季節を迎えております。秋の収穫を楽しみに丹精こめて育てて下さい。

さてこの四月から、血圧・血糖値・コレステロールの基準値が、緩和されました。

ですがこの基準値に話が終始してしまうと、数値を気にする思いが、かえってストレスとなり高血圧を招きかねません。

また薬で無理をして数値を下げ、基準値に合わせるのも如何なものでしょうか。降圧剤の市場は一兆円ともいわれています。個人の体調は、一律の数値だけで判断できませんし、年齢とともに血圧やコレステロール値が上がるのは当たり前前のことです。

規則正しい生活と笑顔を忘れないことが、健康を保つ唯一の方法かもしれません。ぜひ実行なさって下さい。

今年も熊の出没が多いので、山菜採りには充分気をつけて、おいしい山菜を楽しんで下さい。

大成・栄地区担当 民生児童委員 渡部 修一

