

**より豊かな暮らしのための教室**  
**対象** おおむね 50 歳以上の人  
**受講料** 無料  
 (材料費等は自己負担)

**申し込み・問い合わせ**

- ▶各地区公民館  
(開館時間13時30分～17時、19時～21時30分)
- ▶下津地域の教室について  
下津防災コミュニティセンター(☎492-0251)
- ▶拝待体育館の健康体操について  
教育委員会生涯学習課(☎492-3349)

場 所	日時	内容(講師)
黒江防災コミュニティセンター (☎483-5220)	15日(木) 14:00～	人権教育講座 (井澤慶三さん)
	22日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
日方公民館 (☎482-6865)	16日(金) 14:00～	歌唱指導 (新田博昭さん)
	23日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
内海公民館 (☎482-2158)	10日(土) 13:30～	教養講座(マジック) (大根田紀代子さん)
大野公民館 (☎483-5150)	17日(土) 14:00～	教養講座 (長谷川義則さん)
亀川公民館 (☎483-5282)	8日(木) 14:00～	出前寄席 (座・噺(ざ・はなし)の会)
	19日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
巽コミュニティセンター (☎487-4753)	2日(金) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	9日(金) 14:00～	楽器演奏と歌 (井澤慶三さん)
北野上公民館 (☎488-0988)	10日(土) 14:00～	ななさと寄席 (紀の会)
	13日(火) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
中野上公民館 (☎487-4726)	5日(月) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	13日(火) 14:00～	三味線演奏会 (村上久子さん)
南野上公民館 (☎487-1481)	8日(木) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん)
	30日(金) 11:00～	お花見会&お弁当
市民交流センター	8日(木) 14:00～	
下津防災コミュニティセンター	6日(火) 14:00～	健康講座 (坂口健太郎さん)
塩津コミュニティセンター	14日(水) 14:00～	
大崎会館 (☎492-2110)	19日(月) 14:00～	防災講座 (平田隆行さん)
拝待体育館	7日、14日、 28日(水) 14:00～	健康体操 (小西美智子さん) ※7日は初心者向け

## 認知症カフェ

### ①やすらぎカフェ

**日時** 3月27日(火) 13時～15時  
**場所** 海南保健福祉センター3階  
**内容** 認知症相談、脳トレゲーム  
**参加費** 100円



### ②ナラティブカフェ

**日時** 4月12日(木)  
 13時30分～15時30分  
**場所** ハニーホーム東雲2階(小野田1633番地13)  
**内容** 臼を使ってくさ餅の餅つき大会  
 (地域の人もお気軽にご参加ください)



**参加費** 100円

### 問い合わせ・申し込み

- ①公益社団法人認知症の人と家族の会  
和歌山県支部(☎432-7660)
- ②NPO法人 紀伊の風(☎487-0446)
- 【共通】海南市地域包括支援センター  
(☎483-8762)

## 休日在宅当番医 3月 ※受付9時～16時

夜間の問い合わせ  
 和歌山県救急医療情報センター(☎426-1199)

4日(日)	谷口病院	日方	☎482-2500
11日(日)	橋本胃腸科	日方	☎483-7877
18日(日)	にしもと内科クリニック	紀美野町 吉野	☎489-8338
21日(水)	山本医院	且来	☎482-0189
25日(日)	かわむら医院	下津町 下津	☎492-0132

※一部変更する場合がありますので、市役所、消防署、日刊紙などでお確かめください。

## 献血にご協力ください 3月

※諸事情により変更する場合があります。

14日(水)	13:30～16:30	ドライビングスクールかいなん
	10:00～12:00	スーパーセンターオークワ
	13:00～16:30	海南店
25日(日)	10:00～13:00	市民交流センター
	14:00～16:00	

**和歌山県立医科大学  
眼科市民公開講座**  
**日時** 3月3日(土)  
 14時～16時  
**場所** 和歌山県立  
 医科大学講堂



**認知症サポーター  
養成講座**  
 認知症の症状や  
 接し方を理解し、  
 地域で支え合う輪  
 を広げましょう。  
**日時** 3月8日(木)  
 15時～16時  
**場所** 市役所3階 会議室  
 3C  
**参加費** 無料  
**申込期限** 3月6日(火)  
**申し込み・問い合わせ**  
 海南市地域包括支援セン  
 ター  
 (☎483-8762)



**和歌山県立医科大学  
元氣アップ教室(ダンベ  
ル体操)**  
**日時** 3月2日(金)、16日(金)  
 10時30分～11時30分  
**場所** 総合体育館  
**指導者** 小西美智子さん  
**参加費** 1回300円  
**問い合わせ**  
 海南市スポーツ振興グ  
 ループ(総合体育館内)  
 (☎483-4300)

**健康体操教室**  
**日時** 3月6日(火)、20日(火)  
 13時30分～15時  
**場所** 市民体育館  
**元氣アップ教室(ダンベ  
ル体操)**  
**日時** 3月2日(金)、16日(金)  
 10時30分～11時30分  
**場所** 総合体育館

### 体操で健康になろう

**内容** もつとしりた、糖  
 尿病網膜症の治療  
**参加費** 無料  
**問い合わせ** 和歌山県立医  
 科大学眼科学教室  
 (☎441-0649)

**医療センター**  
 お問い合わせ ☎482-4521

## 気温変化にご用心!

内科(日本循環器病学会専門医) 中西 浩子

暦のうえでは春になりましたが、まだまだ寒い日が続いて  
 います。気温が下がると気をつけなければいけないのが血圧  
 です。

血圧が高い状態が続くことを高血圧症といいますが、高血圧症の方にとって最も危  
 険な季節が冬です。冬には血圧が高くなり、暖房や防寒が不十分な場合ほど死亡率が  
 高くなることが知られています。

2014年に日本高血圧学会が発表した高血圧症の基準は、診察室での収縮期血圧が  
 140mmHg または拡張期血圧が90mmHg 以上、家庭での収縮期血圧が135mmHg 以上ま  
 たは拡張期血圧が80mmHg 以上です。

高血圧の状態でも自覚症状がない場合が多いのですが、何も感じないから大丈夫と  
 いうわけではありません。血圧が高い状態が長く続くと全身の血管や心臓に負担がか  
 かり続けることになり、脳出血や脳梗塞、心臓病、腎不全、動脈瘤などの病気の原因  
 となってしまいます。このような病気になってしまう前に治療を始めることが大事です。  
 また、これらの病気を起こす前でも高血圧が続くことで腎臓などに影響がおよび、血  
 圧を下げる薬が効きにくくなってしまふ事があります。高血圧症と言われたら早めに治  
 療を始めることをお勧めします。

高血圧症の治療としては、塩分やアルコール摂取量の制限などの食事療法、ウォー  
 キングなどの運動療法、禁煙や肥満解消などの生活習慣の  
 改善や薬物療法があります。先にも書きましたが、血圧値に  
 は季節による変動があるので血圧値の経過が良ければ、夏  
 には一時的に薬剤を減らすまたは中止できることもあります。

高血圧症の治療は続けることが重要です。健康診断など  
 で血圧値が高いと言われた方は、かかりつけ医や近くの内科  
 などで相談するようにしましょう。



# いきいき

# 健康ライフ

