

階段を利用する等「座らない時間」を意欲的に増やす取り組みを社会全体で進めることが健康寿命の延伸に繋がります。即ち**健康目的のために運動は特別な時間にするものではなく、『座っている時間を減らすこと』こそ、今日から始められる一番身近な健康法**です。

探し物 歩数計の数 増やす

増える年齢に 記憶力 苦笑する

オイルより 老いるショックに 立ち向かう

令和8年 盛 夏

サンエイ薬局の「健康メモ」

正しく家庭血圧を測りましょう！！

手首式血圧計は机に肘をつき、肘を曲げて手首を心臓の高さまで上げて測らないといけません。手首が下がったまま心臓よりも低い位置で測ると、**実際の血圧値より高い値**が表示されたり、逆に心臓よりも高い位置ではかると血圧値が低くなり注意が必要です。必ず**手首を心臓の高さまで上げて測る**ようにしましょう。また手首式血圧計は血管を十分に圧迫できず、測定誤差を生じやすいと言われていいますので、**上腕に巻くタイプ**の血圧計が推奨されています。



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください！



<http://sanei-pharmacy.com/>

本店 あさぎり病院北側

〒673-0852

明石市朝霧台1147-18

TEL 078-913-8585

インフォメーション

むつみ荘 行事予定

3日(木)	音楽療法	<入所>
6日(日)	お誕生日会	<入所>
7日(月)	しまむら お買い物ツアー	<通所>
11日(金)	しまむら お買い物ツアー	<通所>
14日(月)	しまむら お買い物ツアー	<通所>
15日(火)	音楽療法	<通所>
17日(火)	音楽療法	<入所>
18日(金)	しまむら お買い物ツアー	<通所>
23日(水)	ビデオ鑑賞会	<入所>



こころ 行事予定

3日(木)	音楽療法
14日(月)	おやつクッキング
15日(火)	おやつクッキング
17日(木)	音楽療法
21日(月)	敬老会
24日(木)	秋祭り
25日(金)	秋祭り