

寒い時期の健康管理～高血圧に注意！～

11月に入りこれから日に日に寒さが増えますが、この時期、血圧が高めの人は注意が必要です!! 寒くなると、人間の体は体温を逃がさないように血管が収縮するので血圧が上がります。血圧が高めの方は寒さを感じたり冷たい水などに触ったりしたときなどは血圧がさらに高くなり、心筋梗塞や脳卒中を引き起こす恐れがありますので、次のような状況では特に注意が必要です!!

熱い風呂に入ったとき

寒い野外に出たとき

暖かい部屋からトイレや脱衣所など寒い場所へ移動したとき

早起に起きたとき

夜間トイレに起きたとき

【高血圧だとどうなるの!?】

血管がもろくなったり、動脈硬化が早まったりし、心筋梗塞・狭心症などの虚血性心臓病の発症頻度が高まるのだとか。

高血圧を予防するには・・・ ①塩分の摂り過ぎに注意する ②肥満を防ぐ ③ストレス解消 ④適度な運動 ⑤たばこやお酒は控えめにする この5つを心がけることが高血圧予防にはいいそうです。高血圧は自覚症状がないまま進行していくそうなので、健康診断などの健診を受けたり、定期的に病院や家庭において血圧を測るように気を付けていつまでも健康を保ちましょう!

子どもにとって糧となる『褒める』『叱る』とは? 糧となるほめ方②

糧となるほめ方10カ条の続き・・・

②子どもとの遊びを大切にしよう お子さんと一緒に遊ぶことで気持ちを共有できます! 負けて悔しいことも勝つてうれしいことも気持ちを共有できれば『認められている』と感じるのだとか。 ③子供の強さを信頼する 子どもは大人が思っている以上に強いものです! 失敗しても痛くてもつらくても、自分の居場所を感じられる子ども、愛されているという愛着が形成されている子どもは乗り越えていけるのだそうです。 ④子どもを尊重する 子どもは命をもった尊い存在です。認める(褒める)ことで、子どもはその尊い存在を認識できるのだとか。 ⑤子どもに協力をお願いする 3歳過ぎになったら、簡単なお手伝いをすることが出来ます! ですから家族の一員として、自分の食べたお茶碗を流しに運ぶことは出来ます。小さなゴミをゴミ置き場に運ぶことなども、イキイキとやってくれます。お願いしてやってもらいましょう。すると、当然「ありがとう」と毎日言うてもらうことが出来るのです。 ⑥子どもに「ありがとう」と言う 人は「ありがとう」と言われるとうれしくなります。自分が認められたと感じ、社会の一員と自覚できるのだそうです。朝、自分で起きたお子様にどんな言葉をかけていますか? 「自分で起きて偉かったね」と言いがちです。子どもを認めるためには、「自分で起きてくれてありがとう」とか「自分で起きてくれてお母さん嬉しいよ」と言うてみるのがいいそうです。お子様はとってもいい表情をするはずです!! ⑦結果だけに注目しない 結果だけでなく、一生懸命に取り組んでいることに注目します。たとえば、いつも一生懸命に練習していたのに運動会当日に転んでしまったら、「いつも頑張っていたのは知っていたよ。大丈夫!」と言ってあげましょう。

高血圧改善! ヘルシーな簡単料理♪

落花生の松前漬!



- ①するめと昆布を7mm位の色紙に切ります。生姜を千切り、青唐辛子を輪切りにします。
- ②清潔な瓶に薄皮付きの落花生と、①を入れ、酢をひたひたに注いだら完成! 酢が減ったら足してくださいね(^v^)/

冷凍アボカドで冷製スープ!



- ①アボカドをスプーンで皮からすくい冷凍します。冷凍庫から取り出したらすぐ切ります(切れます)。
 - ②ミキサーで材料を合わせてアボカドの形がなくなればOK。
- *アボカドにはカリウムが豊富で余分な塩分を体外へ排出する働きがあります。

玉ねぎドレッシングで高血圧・糖尿予防!

- ①保存する瓶の中に調味料(オリーブオイル50cc・黒酢50cc・アガベシロップ20cc・塩胡椒シーズニング適量)を合わせます。
 - ②みじん切りにした玉ねぎをオリーブオイルで炒める。中火で20分!
 - ③温かいうちに調味料を合わせて入れておいた保存瓶①に入れて混ぜます。
 - ④冷蔵庫で冷やしてできあがり。ポークソテーやキャベツなどにかけてお召し上がりください! (^v^)
- *注意! 保存瓶に調味料を合わせたあと、味見をしても美味しくないですが、調整はしないでください! 炒め玉ねぎを入れて冷めたら味が整います。

ジョイントマスタース大会を行いました!



チーム一丸となったムカデ競争!

11月27日(日)、全国のJSSから大人の会員様が集まり、ジョイントマスタース大会が行われました!! 白熱したレースが繰り広げられました(^v^)/ 親睦会や松島観光でさらに交流を深めました♪ 来年度はあおやま大会が行われる予定!! 是非みんなでご参加しよう♪

無料開放のお知らせ

11月17日(日)

10:00～15:00

*未就学児の子供さんは保護者同伴でご利用ください。

お友達、お父さんお母さん、おじいちゃん、おばあちゃんも一緒に遊びにきてね!!

