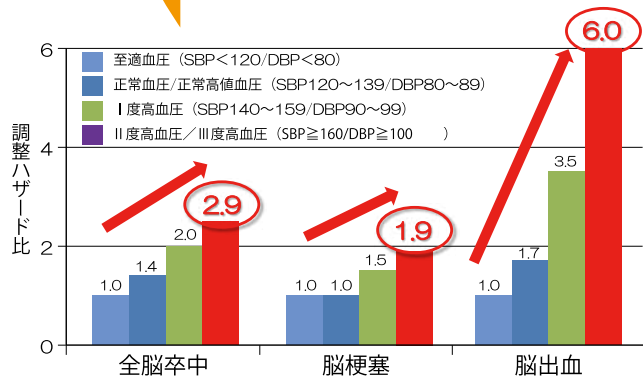


動脈硬化による脳梗塞と、脳出血の最大の原因は！⇒ **高血圧**

血圧が高いほど、脳卒中の危険性は高まります



血圧 120/80mmHg 未満を 1 とした場合、脳卒中による死亡リスクは **140/90mmHg 以上で 2～3 倍、180/105mmHg 以上では 4～6 倍に上昇**しました。

家庭でも血圧を正しく測りましょう！

◎家庭血圧の測り方のポイント

★毎日決まった時間に測りましょう

朝の起床後 1 時間以内、朝食・服薬前に測る。
できれば、就寝前にも測る。

★ゆっくり落ち着いて測りましょう

座って 1～2 分待ち、
落ち着いてから測る。

★きちんと正確に記録しましょう

測定した時刻、血圧値
などを記録しておく。

カフの位置

- ・ひじ関節にかからぬように
- ・カフの中心を心臓の高さに



上腕カフ型血圧計
がおすすめ

[お問い合わせ] 知 保健センター



▲手前(右)の石の奥に岩陰があり、そこで念仏を唱えていたようです。

一昨年の台風で盗人穴への道が
損壊して不通となっていました。が、
地域の方々のご協力により、や
くお茶畑を迂回して目的地へ行け
るようになりました。

知覧町横井場から牧永野へ通
じる道路沿いに盗人穴の案内板を
目にする事ができます。
島津氏が一向宗(浄土真宗)を
禁止していた江戸時代、何も知ら
ない子どもたちが念仏のことを役
人にしやべらないように「岩穴には
盗人がいるから近寄るな」と大人
たちが言ったことから「盗人穴」と
呼ばれています。また、小川のそば
にあるのも「南無阿弥陀仏」の念
仏をかき消すためだと伝えられて
います。

かくれ念仏洞 「盗人穴」
ぬすつとあな

学芸員通信 ⑫



お集まりに最適！
選べるオードブル

14種類の中から
好きな3点を！

保存版チラシの
お取り寄せは
お気軽にお電話で！

3点で
1万円!!
(税別)

大好評!!

寿

3,240 円

ご予算に合わせて
お作り致します。
料理内容についても
お気軽に
ご相談ください。

旬の素材をぐっとおいしく。
宮脇仕出し店
MIYAWAKI SHIDASHI
南さつま市加世田川畑4219番地1

宮脇仕出し店

TEL.0993-52-2457

2018 南九州市限定割引券

平日 5,980 円 (お食事付き・セルフ・税別)

1

2

3

有効期限 / 2018 年 8 月 31 日まで

- この優待券をご持参の方に限り 1 組 4 名様まで表示料金となります。
- プレー終了後のご提出は無効とさせていただきます。
- 本券は他の割引との併用は出来ません。
- 3 バッグ、2 バッグは割増料金がかかります。

知覧カントリークラブ

まずは電話でお問い合わせ下さい。
0993-83-4711

スタッフ
募集中!