

「道の駅」竜北ウォーキング2024が開催 立神峡にもウォーカーが訪れる

「道の駅」竜北ウォーキング2024が、10月27日に開催されました。これは、氷川町の集客・観光資源である竜北公園・野津古墳群・立神峡公園などを巡り、ウォーキングを通じて町内外の人々が親睦を深め、また町の自慢の特産品や豊かな自然の素晴らしさを感じてもらい、地域の活性化を図ることを目的としています。コースは野津古墳群周回コース5Kmと立神峡周回コース12.5kmで、参加者はそれぞれ体力に合わせたコースを選択。9時に竜北公園お祭り広場を出発し、立神峡周回コースにも多くの人が参加し、自然景観溢れる吊り橋と岸壁の壮大さに魅了されながら紅葉迫る立神峡を歩きました。また、管理棟前では写真やチラシを配布して、立神峡の素晴らしい景観のPRにもつながりました。



水陸両用バギー車の操作訓練を立神峡の河原で実施しました

立神峡公園内の河原で、鏡消防署による水陸両用バギー車の操作訓練が実施されました。これは、浸水した地域やぬかるみの中でも走破性の高いバギー車を土砂風水害時にも安全かつ効率的に操作することを目的に実施されたものです。断崖絶壁の河原で悪路走行を繰り返しながら、災害対応能力向上のため、その機動性を発揮して真剣に取り組んでいました。



甲佐町から仲良し子ども会のメンバーが親子で宿泊

立神峡公園には全国各地からさまざまな人が宿泊に訪れますが、今回は小学校4年生の子ども会が親子での宿泊がありました。最近では珍しい組み合わせだったのでご紹介します。中には、アメリカから奥さんの故郷に帰ってきた家族の姿もあり、和やかな雰囲気でした。

このように立神峡を子ども会で利用してもらいたいと思います。今後も、こうした傾向が続くことを期待しながら宿泊受け入れに万全を期したいと思います。



どれが自分の本当の血圧？

測る度に高かったり低かったり。血圧はその時々で変化するので、どれが本当の血圧が分からなくなりますよね。どれが本当の血圧なのか分からないのに、血圧を測る意味はあるのでしょうか？

血圧は点ではなく線で見える

健診や人間ドックで血圧が高いと言われても、その1回の血圧だけで血管は傷みません。しかし、もし日頃からその高いレベルで変動しているとなると、動脈硬化が進み問題になってきます。逆に健診や人間ドックの結果は高いのに日頃は低いレベルで変動していれば、体への負担はあまりかかっておらず、動脈硬化の進行は抑えられていることになります。

血圧を測ることで、日頃体にどれだけ負担がかかっていて、血管が傷んでいるのかを知ることができます。そして測定を継続することで、それらがはっきりとした傾向として見えてきます。

血圧はなるべく同じ条件で測定する

血圧測定のポイントは、なるべく同じ条件で測定することです。おすすめは朝・夜2回の測定ですが、自分の血圧を知るには朝だけでも十分です。夜勤やシフト制の仕事などで毎朝決まった時間に測れない場合は、起きて1時間以内という条件での測定でも問題ありません。

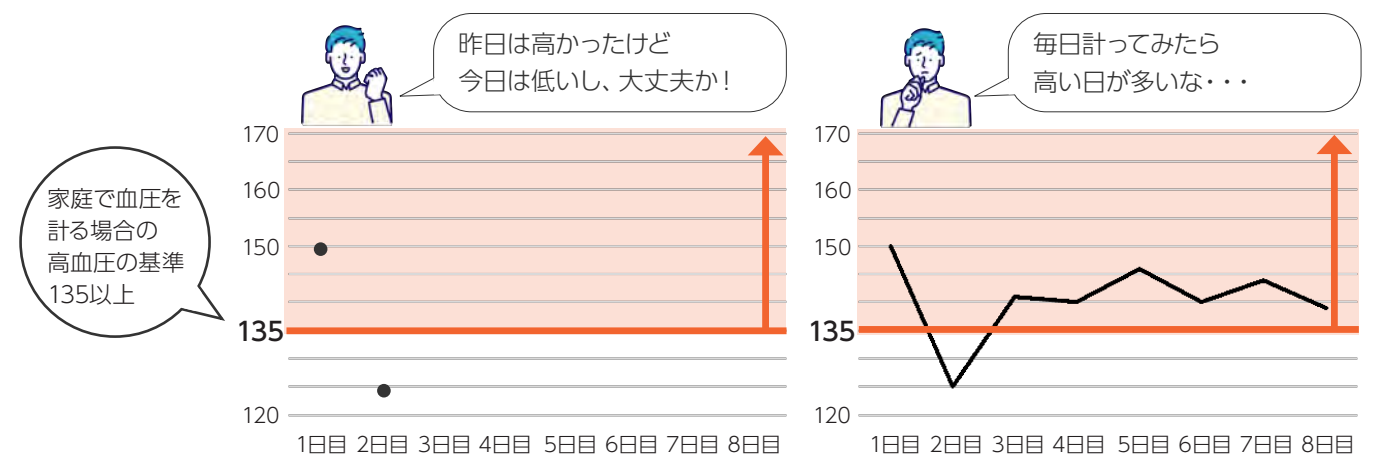
正しい測定のポイント

朝

- ・起床後1時間以内
- ・トイレに行った後
- ・朝食の前
- ・薬を飲む前

夜

- ・寝る直前
- ・入浴や飲酒の直後は避ける



健康ひかわ21

（氷川町健康増進計画R6～R17）

健康ひかわ21とは、氷川町に住む人の健康寿命を伸ばすことを目標にした健康づくりを推進していくための計画です。内容は右記QRコードや氷川町ホームページからご覧ください。

