

草木の新芽が萌え出ずるころとなりました。気温の上昇とともに体も動きやすくなると思いますね。

今回は心臓の健康寿命についてです。日本人の平均寿命は男性が81歳、女性が87歳となっています。寿命まで健康でいられることも良いのですが、それはなかなか難しいことですね。

心臓にも健康寿命というものがあり実は男性で40歳前後、女性で50歳といわれています。この年代以降になると、不整脈、心筋梗塞、心不全などの病気がでやすくなり、また、近年では「コロナ感染症の影響でさらにストレスが増し、心臓の負担が増え、健康寿命が短くなっている」というデータがあります。

心臓の健康寿命をのばすために大切なことのひとつとして「自律神経」があります。自律神経は適度な運動をする活発な時間（交感神経）、心を穏やかにしてリラックスする時間（副交感神経）を作ることが心を心がけましょう。また、花を飾ったり育てたり、芸術、音楽、演劇鑑賞など「感動体験」をすることもとても良いとされています。大きな病気につながる心臓は丈夫なようでは丈夫ではなく、皮膚のように細胞が生まれ変わることもほとんどありません。活動的に、おだやかにメリハリのある生活をして健康的な毎日を過ごしていきたいですね。頑張りましたよ！



兵庫県の感染症データ

定点1医療機関当たりの
感染者数(1週間)

新型コロナウイルス	4.74人
インフルエンザ	9.51人
溶連菌	2.88人
感染性胃腸炎	8.51人

麻疹(はしか)は現在全国で8名が感染しており、兵庫県も1名感染者がでています。

感染症がとても流行っています。マスクの着用や手指消毒をおこたらずに、発熱や風症状のあるかたは早めに受診をしましょう。

1円、5円、10円、50円、100円、500円のすべての硬貨を使い、15枚で750円にするには、それぞれ何枚ずつ使えばよいでしょう。



1円	=	___	枚
5円	=	___	枚
10円	=	___	枚
50円	=	___	枚
100円	=	___	枚
500円	=	___	枚

四角い枠の中の①と① ②と② ③と③ ④と④ ⑤と⑤をお互いがそれぞれ交わらないように曲線で結びましょう。

