

# 長寿番付

歳	平成10年8月31日現在		
98	河村	さん	
94	村松	さん・大塚	さん
93	國岡	さん・田中	さん
91	小倉	さん	
88	矢島	さん	
87	矢沢	さん・谷田貝	さん
86	国井	さん・山田	さん
85	笹間御獄	さん・奥沢	さん
84	久保田	さん・太田	さん
83	中澤鈴木	さん・村山	さん
81	内田	さん・河津	さん
80	鷺見	さん・後藤	さん
79	林	さん・柳瀬	さん
78	三田	さん・高橋	さん
77	馬上	さん・遠藤	さん
76	鈴木	さん	
75	佐藤	さん・藤田	さん
73	影田	さん・元木	さん
71	大島	さん	
67	氏家	さん	
60	益子	さん・群上	さん

# 西綾瀬だより

平成十年  
九月号



日差しはまだ夏影を残していますが、  
だんだんと秋の気配が深まって来ましたが、  
九月十五日は、敬老の日です。今年も  
センターにて敬老の集いを九月十一日、  
十二日、十四日に実施します。  
皆さんと楽しくお祝いをしたいと思ひます。



## 《血圧を正しく測る》

血圧を測ることは、日ごろの健康管理に  
大変役に立ちます。

血圧を測る時は左右どちらの腕でもかま  
いませんが、定期的に測る場合は決めてお  
いたほうがよいでしょう。マヒのある人は  
マヒの無い方の腕で測りましょう。

血圧を測るときは、左記の状態は血圧が、  
変動するので避けましょう。



- ・精神的に緊張しているとき
- ・運動直後
- ・食後一時間後
- ・トイレのあと
- ・寒いとき
- ・入浴直後

※血圧は、できるだけ  
心身ともに安定したと  
きに測りましょう。

