



秋の生活習慣



まだまだ暑い日が続きますが、暑さのピークはすぎ、疲れや暑さで乱れた生活リズムを整えやすい季節となりました。気温が少しずつ下がれば運動を始めやすい環境になります。この秋、生活習慣を見直してみませんか？

◎家庭用血圧計で測る習慣をつけましょう！

毎日の血圧測定は、健康管理や治療方針の決定にとっても大切です。正しい方法で測定しましょう。

- ・測定時間をなるべくそろえる（朝：起床後1時間以内・朝食前・服薬前など 夜：就寝前）
- ・測定前は1～2分安静にする。
- ・姿勢を整える（背もたれによりかかる、足は床につける、腕は心臓の高さ）
- ・カフは素肌に正しく巻く（きつすぎず、緩すぎず）、指1本分入るくらい。
- ・1～2分おきに2回測定し、平均値を記録する。



◎家庭用血圧計で測る時に注意する事

- ・コーヒー、喫煙、入浴直後の測定は避ける。
- ・測定値に一喜一憂しない！継続的に記録する。
- ・異常値が続く場合は医師または薬剤師に相談を。



血圧手帳やアプリに残すと、
診察時にとても役立ちます。

◎血圧だけでなく、血糖や脂質のセルフチェックも！

健康診断で指摘を受けた方は放置せず、一度ご相談ください。

自覚症状がない事も多いため注意が必要です。日常でできるチェックポイントとしては、

- ・体重・腹囲の変化・・・あれ？と思ったら無理のない範囲で毎日20分程度の有酸素運動がおすすめ★
- ・食生活の乱れ（揚げ物・甘い物・飲酒の増加など）・・・秋の味覚を活用、きのこや青魚はいかがでしょう？
- ・運動は適度におこなっていますか？・・・涼しくなってきたら軽めのウォーキングから始めましょう。



◎しっかりと休養を。。。

睡眠をしっかりとり、自律神経を整えましょう。秋の夜長に読書も素敵ですが、体調を崩さないように。



秋は生活習慣を整えるチャンス、小さな積み重ねが大きな健康につながります。



実りの秋、ご自身の健康管理の成果も実らせていきましょう。ピュアタウン薬局も応援します！！

ピュアタウン薬局公式 LINE のご紹介

よろしければこちらのQRコードから[お友達登録](#)をお願いいたします。
LINEによる『処方せん予約』や『健康やお薬についての相談』など、
便利な機能をお気軽にご利用くださいませ💊

PURE TOWN

