

第7回カムカムサロン開催報告書

2025年10月14日（火）テーマ「**血圧と生活習慣：健康な毎日のために**」
がん看護学

第7回となるカムカムサロンは、肌寒さを感じつつも清々しい秋晴れの中の開催となり、19名の方々にご参加いただきました。

前半は皆さんと一緒にストレッチともてきん体操を行いました。恥ずかしながら、私にとっては久しぶりの運動となり、短い時間であったにもかかわらず体がポカポカし、少し息が上がり、自分も運動習慣を見直さなければならないと思われました。その一方で、参加者のみなさんは終始元気な掛け声で、にこやかに体操をされており、大変驚かされました。

後半は「血圧」をテーマにミニ講話を行いました。そもそも血圧とは何か、なぜ重要なのか、どのような生活習慣や要因によって変動するのか、そして血圧測定のコツは何かについてお話ししました。血圧は、簡便に測定できる健康のバロメーターのひとつですが、様々な要因によって変化します。だからこそ日々の推移を大切にしていきたい一方で、毎回の数値に一喜一憂する必要はありません。今回のミニ講話が、皆さんにとって「適切な血圧」を意識しながら、生活習慣を見直すきっかけとなれば幸いです。

