

利用者からの質問
Q&A

Q.内容はわかりやすかったですが、作業の合間などに気軽にできるストレッチがさらに参考になると思います。(すき間時間でちよい筋トレ)

A.ご意見ありがとうございます。今後の動画づくりの参考にさせていただきます。

Q.腰痛になりやすいので、腰痛対策の運動があれば教えてください。(すき間時間でちよい筋トレ)

A.ご意見ありがとうございます。今後の動画づくりの参考にさせていただきます。「すき間時間でちよい筋トレ～足腰を強くするスクワット～」に腰の体操が載っていますので参考にご覧ください。



Q.島根の地産地消の野菜で、初めて聞いたものがありました。どのようにして食べたらいいか紹介編の動画も制作していただけると嬉しいです。(野菜をしっかりとりましょう!)

A.ご意見ありがとうございます。今後の動画づくりの参考にさせていただきます。ぜひ島根県の野菜を摂取してください。

Q.椅子に座った状態でできる運動があれば教えてほしいです。(すき間時間でちよい筋トレ)

A.ご意見ありがとうございます。椅子に座った状態でできる運動として、「フレイル予防～今日からはじめる介護予防」のコンテンツに作成しております。易しいレベルのものでぜひ参考にご覧ください。



Q.スーパーで売っている惣菜に表示されている食塩相当量の見方についても解説する動画の作成を提案します。また、調味料の塩分相当量についての解説動画も希望します。(ほどよい食塩摂取で健康に!)

A.ご意見ありがとうございます。今後の動画づくりの参考にさせていただきます。



利用者からの質問 ~正しい血圧測定~
Q&A

Q.何回か測って記録した方がいいでしょうか？

A.1回の血圧測定につき、2回測って平均値を記録することが推奨されています。血圧が高いかどうかきちんと調べるには、毎日できるだけ同じ時間帯、同じ環境で測定し、平均を出すことが大切です。

Q.血圧計の種類により数値が違うがなぜ？

A.上腕式血圧計や手首式血圧計など血圧計には様々な種類がありますが、それぞれ正しい使い方ができていないと正確な値を測ることができません。特に手首式血圧計は上腕式血圧計に比べ誤差が出やすくなります。お持ちの血圧計の測定方法をよく確認し、正しい方法で測定することが大切です。できれば同じ条件で測定していただきたいので、同じ血圧計を使われることをおすすめします。



Q.測定時間について、なぜその時間に測るのか、説明してほしい。記録の必要性も加えたらどうか？

A.血圧は常に変化しているため、毎日決まった時間に測定することがよいといえます。朝と夜の時間帯に測るのは、早朝高血圧や夜間高血圧など、病気のリスクをみるためです。また、排泄後や朝食前というタイミングを推奨しているのは、食事などによる血圧の変動を避け、正確な血圧の値を測定するためです。

Q.手首で測る血圧測定もできれば教えてほしいです。そちらは正確には測れないのでしょうか？

A.手首式血圧計は、腕の高さによって測定値が変動するため、上腕式血圧計より誤差が出やすくなってしまいます。手首式血圧計で測定する際は、血圧計を巻く手首の高さを心臓の位置に合わせる必要があります。注意してみてください。



Q.血圧測定の説明では、必ずと言っていいほど、椅子に腰かけての姿勢を目にしますが、椅子と机がない環境ではどうすれば良いのでしょうか。仰向けに寝て測るのがベストでしょうか。

A.座って測定することを推奨していますが、座っての測定が難しい場合は仰向けで測定してもよいです。重要なのは、いつも同じ条件で測ることですので、毎回同じ姿勢で測ることを大切にしてください。また、仰向けで測定する場合も血圧計を巻いた腕の高さを心臓と同じ高さにすることが必要です。