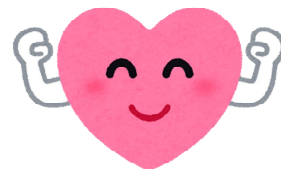


ハートの日に考える「心臓」のはなし



8月10日は「健康ハートの日」です。1985年に日本心臓財団が、「810(ハート)」の語呂合わせから決めました。

ハートと聞くと、愛情ややさしさを思い浮かべる方も多いかもしれません。私たちの胸の中にある心臓も、実は休むことなく働き続ける大切な存在です。心臓は全身へ血液を送り出すポンプの役割を担い、握りこぶしくらいの大きさでありながら、1日に約10万回も拍動しています。



また、足は「第二の心臓」とも呼ばれています。特にふくらはぎの筋肉は、血液を心臓へ送り返すポンプの働きを助けています。そのため、歩くことは足の筋力を保つだけでなく、心臓をはじめとした健康づくりにも役立ちます。

厚生労働省の身体活動指針では、今より+10分(約1,000歩)多く歩くことが勧められています。日頃の運動習慣に加え、健診で体の状態を確認することも大切です。8月10日の「健康ハートの日」をきっかけに、ご自身の心臓と健康について考えてみませんか。

問合せ先：加賀市健康課 ☎ 0761-72-7865