

・血圧って何？

血圧とは全身に血液を送る時に血管を押し広げる圧力の事を言います。心臓はポンプのように筋肉（心筋）が伸びたり縮んだりして、体の隅々まで血液を送る役割をしています。

血液を送り出すときに心筋がギュッと縮む時の最も高い血圧を「**収縮期血圧**」、心臓に血液が戻るときの最も低い血圧を「**拡張期血圧**」と呼びます。

●**高血圧の診断基準**……診察室で測る「診察室血圧」と、家庭で測る「家庭血圧」に差がある場合もあります。日常での家庭血圧を記録しておく、診察の参考になります。（家庭血圧では左記数値より5となります）

収縮期血圧 **140mmHg以上** または 拡張期血圧 **90mmHg以上**



●**血圧の降圧目標**……高血圧症の治療では、年齢や病歴などによって、目標値が異なります。治療の必要性についてなど詳しくは、かかりつけ医に相談しましょう。

	診察室血圧(mmHg)	家庭血圧(mmHg)
75歳未満の方	130/80未満	125/75未満
75歳以上の方	140/90未満	135/85未満

高血圧治療ガイドライン2019 参考

・どうして高血圧になるの？

高血圧は大きく分けて、原因がはっきり特定できない**本態性（ほんたいせい）高血圧**と、原因がはっきりわかっている**高血圧**の2つに分けられます。日本の高血圧患者の**80～90%**は、**本態性高血圧**と言われています。

・食事療法で高血圧を改善するには!?

減塩



薄味に調味し、塩分をとり過ぎない。

1日男性 7.5g/日未満 女性6.5g/日未満

高血圧の方は1日6g未満を目標にしましょう。しかし、毎日の食生活の中で減塩するのは難しいですね。そこで、お勧めなのが、減塩商品です。様々な減塩調味料【味噌・醤油・塩・ダシの素など】が、商品化されているので上手に取り入れると良いでしょう。

お薬

薬剤師から説明された用法・用量を守るようにしましょう。

定期的に受診し、改善したからといって自己判断で薬は止めたりしないでください。

運動

適度な運動を習慣的におこなう事で、高血圧の改善に期待が持てます。瞬発力を出すスポーツよりも、サイクリングやウォーキング等の有酸素運動がお勧めですが、安全のために、かかりつけ医に相談して実施するようにしましょう。

LIFE CANBEE CARDリニューアル新規入会受付中!!

入会費、年会費**無料!**

いつでも10回払いまで手数料**無料**

ポイントサービス新規入会**1.5倍**

誕生日月ポイント**3倍**

キャンビーJCB CARDも新規会員受付中!!



STUDIO FRASH!

NEWS PAPER



2月（如月）

和風月名とは、日本の伝統的な月の呼び名で、自然や暮らしを象徴する美しい言葉です。2月は「如月(きさらぎ)」と呼ばれ、寒さの中にも春を待ち望む日本人の心を映しています。

如月の語源として有名なのが、「衣更着(きさらぎ)」に由来する説です。寒さが厳しく、さらに衣を重ねる必要があることからこの名が付けられたとされています。この由来から、昔の人々が厳しい冬を耐え忍び、春を待つ心情が感じられます。

また、「如月」には「草木が芽吹く月」という意味もあります。寒さの中でも少しずつ春の兆しが見え始め、自然界が新しい生命を宿す季節でもあります。こうした意味には、自然と共に生きる日本人の感性がよく表れています。

◆閏（うるう）

季節と暦のズレを補正するために日数や月数が平年より多いこと。太陽暦(新暦)では、基準となる地球の公転が365日5時間48分46秒であるため、4年ごとに2月を29日としている。この日を閏日、この年を閏年という。ちなみに、夏季オリンピックとアメリカ大統領選が行われるのは閏年。

相変わらずの寒さで春の訪れが待ち遠しい昨今ですが皆様お元気ですか？
 昨年の夏は猛暑でしたが、冬は一変して厳冬になりましたねっ！これだけ寒い冬になると桜の満開も遅れ、満開になると綺麗な花が咲くと言われまので、春の訪れが待ち遠しくなります。
 スタジオフラッシュではまだまだ寒い冬を乗り切るため、冬のご来店下さいませ。一部春物もご案内しております。



WINTER CLEARANCE SALE 50%OFF~60%OFF
本日から

STUDIO FRASH!

http://canbee.jp/

0957-54-5005

2026
 STUDIO FRASH!

Vol 105

Winter CLEARANCE SALE!

50%~60% OFF 本日より
 くつ、バック、アクセサリは対象外となります。



GOKI フラッシュ ¥31900
 RESPIGHI シャツ ¥16500
 パンツ ¥16500

COMME UNE FEMME
 パーカー ¥14300
 les basiques. バック ¥31900

Monet シューズ ¥22000



RESPIGHI ニットワンピ ¥31900.
 +++&G ganosch パンツ ¥16500
 Plaisir. ベレー ¥5390
 ストール ¥14300
 DUG standard INCIPIT バック ¥20900
 energy ブーツ ¥11880

RESPIGHI ビーコ ¥22000
 セーター ¥17800
 +++&Gganosch. パンツ ¥16500
 PRIORITY ティベット ¥8580
 ニット帽 ¥10780
 バック ¥13200
 energy ショートブーツ ¥11380



RESPIGHI ニットベスト ¥31900
 RESPIGHI. パンツ ¥17600
 +++&Gganosch. ニット ¥16500
 Plaisir 帽子 ¥5390
 energy ブーツ ¥11380



COMME UNE FEMME ジャケット ¥28600
 Plaisir フェイクファー襟巻き ¥4290
 Donnez-Moi. ニット ¥17380
 RESPIGHI スカーチヨ ¥12100
 energy. ブーツ ¥11880



BLUE FRONCE ジャケット ¥31680
 MARELLA. ワンピ ¥69300
 TreBarraBi. プルオーバー ¥41900
 pot-au-feu インT ¥7245
 les basiques バック ¥33000
 NO NAME. シューズ ¥25600



TOLNERE 白シャツ ¥13200
 Donnez-Moi ニットブルゾン ¥10780
 pot-au-feu デニム ¥14080
 NO NAME シューズ ¥25600



CO&76 ジャケット ¥39600
 pot-au-feu オーバー ¥10780
 CO&76 ハイネックT ¥14300
 パンツ ¥16500
 DUG standard INCIPIT バック ¥16500
 energy ブーツ ¥11880

春一番おすすめシューズ♪

ローファーラインのスリッパシューズ
 12980円



ヒールの高さ 4センチ



ポイント 3センチ



前後の高低差がなく
 ほどいい厚底



COs ジャケット ¥27280
 Wガーゼブルオーバー ¥17380
 サロペットパンツ. ¥29480
 DUG standard INCIPIT バック ¥15400
 Plaisir ストール ¥4190
 energy シューズ ¥12380

gomme パーカージャケット ¥28600
 gomme. Tシャツ ¥17600
 gomme パンツ ¥25300
 gomme トートバック ¥2200
 Plaisir ストール ¥4190
 ベレー帽 ¥4190
 NO NAME シューズ ¥25600



★新入社員紹介★

11月21日にキャンビーに入社しましたアリスです。
 早く仕事を覚え、一人前になるよう頑張りますので
 宜しくお願い致します♥



生年月日 2025年11月1日
 性別 女性
 出身地 長崎県瑞穂町
 趣味 タオル噛み

STUDIO Frash!

Cambee.