

## 季節の健康情報

しなやかな血管のために

■動脈硬化（血管の老化）とは？

「人は血管とともに老いる」と言われますが、健康的な生活習慣を続けていれば、血管も年齢に応じてゆっくりと自然に変化していきます。しかし、過食や運動不足など、不健康な生活習慣を続けると、実年齢以上に血管の老化を加速させ、動脈硬化を招いてしまいます。

■血管の健康のカギは「内皮細胞」

動脈の血管壁は、外膜、中膜、内膜の3層構造で成り立っています。この内で内膜層の最も内側にあり、血管内を流れる血液と接觸している「内皮細胞」と呼ばれる細胞が、血管の健康のカギを握っています。

内皮細胞は、皮膚と同じようにターンオーバー（新陳代謝）によって新しく生まれ変わっているため、すでに動脈硬化が始まっている段階でも、生活習慣を見直し、継続的に血管をケアすることによって、内皮細胞の機能を回復させることができ、血管自体の若さを取り戻すことが可能なのです。

■「内皮細胞」を元気にして“強い”血管をめざそう

血管を強くしなやかによみがえらせる秘訣は、内皮細胞にかかる負担を減らし、かつ適度な刺激を与えることです。

①内皮細胞を傷める要因を減らす

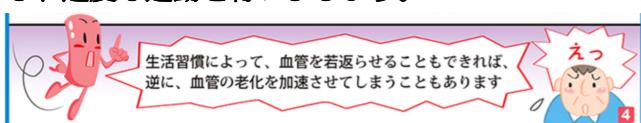
不健康的な生活習慣を続けていると、内皮細胞を傷める要因となる“活性酸素”と呼ばれる物質が大量に発生します。活性酸素を減らしたり無害化するため、抗酸化成分を豊富に含んだ緑黄色野菜を積極的に摂取するとともに、禁煙、ストレスの軽減を心がけましょう。

②血圧を上げる要因を減らす

血圧が高い状態になると、内皮細胞が傷つき、その機能が低下していきます。血圧を上げる主な要因は塩分の摂りすぎと肥満です。減塩を中心とした食生活の改善で、血圧を安定化させ、血管にかかる負担を減らしましょう。

③血管内を血液がスムーズに流れる環境をつくる

血液が血管内をスムーズに流れるようになると、内皮細胞に適度な刺激がかかります。血液ドロドロの原因となる過食や栄養バランスの偏りを改善し、適度な運動を行いましょう。



協会けんぽ「季節の健康情報4月号」より

～ご利用者様、ご家族様へ～

ご利用者様、ご家族様の中で体調不良の方などがおられましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力お願い致します。

こんにちは、広報の池田です。

4月になりだいぶ暖かくなってきました。進学や就職をされた方もおられ今年の桜の開花は去年に比べ約1週間ほど遅かったようですね。毎年、思うんですですが桜の花がもう少し長く咲いてくれれば良いなと思います。

担当 池田



天然素材

# 生き活きだより4月号

グループホームこすもす苑

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp  
URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

## ひな祭り 3月3日（日）



「記念撮影（ハイ、チーズ！！）



「ちらし寿司（美味しいそう）



「少し緊張気味」

「ひな祭り」を行いました。お内裏様とお雛様のパネルで写真を撮られました。ご利用者様の皆様、とても似合っていますよ。

また、昼食は「ちらし寿司」を召し上がり、「美味しいね」と楽しい昼食の時間を過ごされました。



「皆様、綺麗に写っていますよ」



ラダーゲッター



アート工作



棒サッカー



壁掛け工作

3月は3日と17日に、カフェを実施致しました。2回とも工作を実施、「梅の花工作」や「壁掛け工作」を行いました。いつもご参加いただき、ありがとうございました。

3月3日  
・  
3月17日



「防災訓練風景」



夜間の想定で防災訓練を行いました。ご利用者様も緊張した様子で訓練に参加されました。職員も避難経路や消防器の手順を再確認し、火災や災害に備えて訓練を行いました。

3月29日（金）

## 防災訓練



「お散歩日和です」



「おめでとうございます」



「三色おはぎの完成です」

社会福祉法人 大川鶴鳴会

特別養護老人ホーム大川荘  
老人デイサービスセンター大川荘  
ケアプランサービス大川荘  
グループホームこすもす苑  
グループホーム第二こすもす  
大川南地域包括支援センター  
大川市大字大野島857番1  
TEL 0944-89-2500 / FAX 0944-89-2501



天気が良かつたので、こすもす苑の周辺を散歩に行きました。まだまだ、冷たい風が吹いて寒い時もありますが、また天気が良い日に散歩を行い気分転換になればと思います。

## 苑外活動

3/7  
(木)

今月は2名の方が誕生日を迎えられ誕生会を行いました。全員で歌を歌つたり簡単なゲームをされました。また、おやつの時間に職員手作りのケーキを召し上がられました。

## 誕生会

3/15  
(金)  
・  
3/23  
(土)

おはぎ作りを行いました。三色おはぎを利用者様は手際よく丸められておられました。「昔は朝早くから作りよったね」とお話ししされながら昼食にて召し上がられました。

## お彼岸

3/19  
(火)