

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、不健康的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触している「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

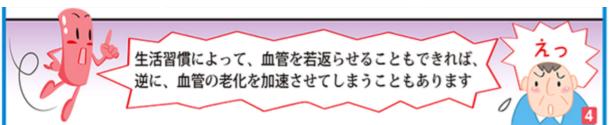
不健康的な生活習慣を続けていると、内皮細胞を傷める要因となる“活性酸素”と呼ばれる物質が大量に発生します。活性酸素を減らしたり無害化するため、抗酸化成分を豊富に含んだ緑黄色野菜を積極的に摂取するとともに、禁煙、ストレスの軽減を心がけましょう。

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あればおられましたら、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。

皆さん、こんにちは。大川荘の桜の花が咲きました。気候も春らしくなってきました。今月の始めに、第二こすもすでも近所の公園にて花見を行いました。ご利用者の皆様も、春の訪れを感じられた様子でした。

担当 永満

生き活きだより 4月号

グループホーム第二こすもす

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

おはぎ作り 3/20(水)



春のお彼岸ということで、「おはぎ作り」を行いました。職員が蒸したもち米を、ご利用者の皆様でつぶして頂き、綺麗に丸めた後に餡子ときな粉、あおさのりをまぶして三種類のおはぎが完成しました。昼食にお出しし、「美味しかった」と好評でした。

社会福祉法人 大川鶴唳会
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



ひな祭り



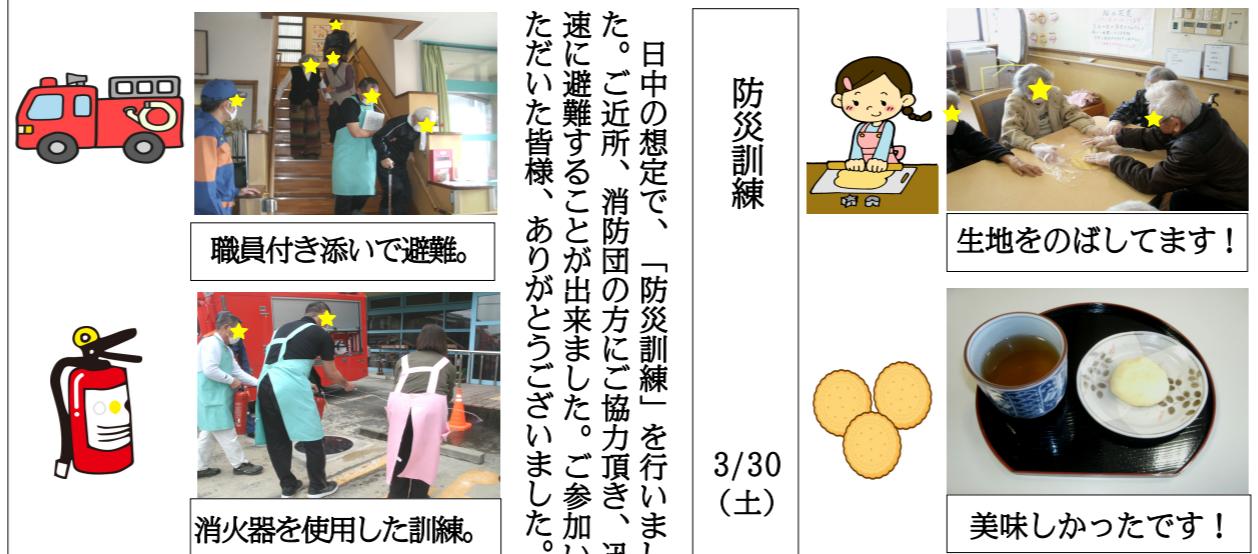
誰に投げますか？

勢いよく投げます！

ひな飾りと一緒に！

美味しく頂きました！

3/3
(日)



防災訓練

3/30
(土)

日中の想定で、「防災訓練」を行いました。ご近所、消防団の方にご協力頂き、迅速に避難することが出来ました。ご参加いただいた皆様、ありがとうございました。

おやつ作り「さくふわソフトクッキー」を作りました。材料をこねて頂き、平らに伸ばして型抜きし、レンジで加熱して出来上がりです。「ホロホロとして美味しかった」と好評でした。

おやつ作り「さくふわソフトクッキー」

3/12
(火)

今月のフォト



「大川荘敷地内の桜です」

4/10～5/10の行事予定

4月
4/13…誕生会
4/21…おやつ作り
4/29…工作



5月
5/1…荘外散歩



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、有難うございます。



アート工作



壁掛け工作

ふれあいカフェ大川荘

3/3
3/17