

## 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。この中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。

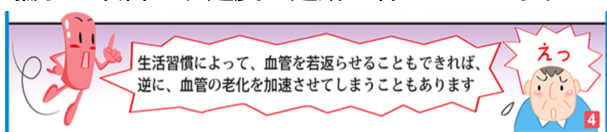
##### ①内皮細胞を傷める要因を減らす

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。

皆様こんにちは、いかがお過ごしでしょうか。大川荘では、地震・火災避難誘導訓練を実施しました。今回、台湾でも地震があり、被害が出ています。身近で起こりえる可能性もありますので、備えが必要と実感しました。 広報担当 山



# 生き生きだより4月号

老人デイサービスセンター大川荘

E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp

URL: http://care-net.biz/40/ookawakakureikai/

## 誕生会 3/25 (月)・26 (火)



言葉遊びゲーム



皆様、おめでとうございます。



3月の誕生会を行いました。3月は9名の方をお祝い致しました。おめでとうございます。ハッピーバースデーの歌でお祝いした後、職員の出し物を披露、〇×クイズや言葉遊びゲーム、椅子取りゲーム等を行いました。



職員の出し物です！



ご挨拶、ありがとうございました。



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、有難うございます。

ふれあいカフェ大川荘

3/3・3/17



皆様に参加しました

## 防災訓練

3/29 (金)

始めに地震想定訓練を実施した後、火災発生による避難誘導訓練を実施致しました。地域住民の方と地元消防団の方にもご参加頂きました。有事の際は素早く対応できるようにしていきます。

## ひな祭り行事

3/1 (金)



さげもん、お雛様



ゲームで楽しみました

ひな祭りの行事を行いました。今年の大川荘お雛様は、7段飾りを2つと2段飾りを1つ、さげもんを増やして飾りました。また、外部の方よりお布団の飾りも頂き、大変晴れやかになりました。その後、ひな祭りゲームなど行い、皆様と楽しみました。



## ショッピング

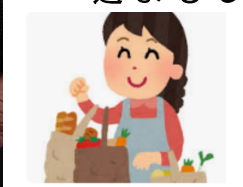
3/4 (月) ~ 3/15 (金)



何を買おうかな。



アスタラビスター木店へショッピングに行きました。日常生活用品や食べ物関係。また、衣類関係も販売されており、楽しんで商品を選ぶことが出来ます。参加された皆様方は、主に食品関係の品物を選ばれることが多い様でした。



## 今月のフォト



「大川荘敷地内の桜です」

## 面会について

現在、大川荘では距離を置いて面会を実施いたしております。

- ①完全予約制
- ②面会前にチェックリストを記入
- ③面会時間は原則15分
- ④距離を置いての面会

## 4/10～5/10の行事予定

令和6年4月  
10～19日・・・ショッピング  
15, 16日・・・園芸  
24日・・・紙芝居  
25～29日・・・工作  
30日・・・誕生会  
令和6年5月  
5日・・・端午の節句

