

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保つための秘訣は、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

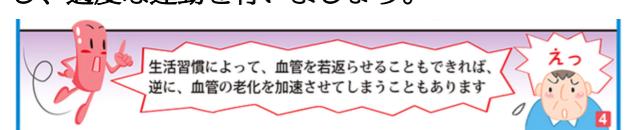
不健康的な生活習慣を続いていると、内皮細胞を傷める要因となる“活性酸素”と呼ばれる物質が大量に発生します。活性酸素を減らしたり無害化するため、抗酸化成分を豊富に含んだ緑黄色野菜を積極的に摂取するとともに、禁煙、ストレスの軽減を心がけましょう。

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。

新年度を迎えました。本年度も皆様が健康で楽しく笑顔の絶えない一年を過ごせますよう、職員一同で取り組みサービスの向上に努めて参ります。本年度もよろしくお願い致します。

広報担当 前田

生き活きだより4月号

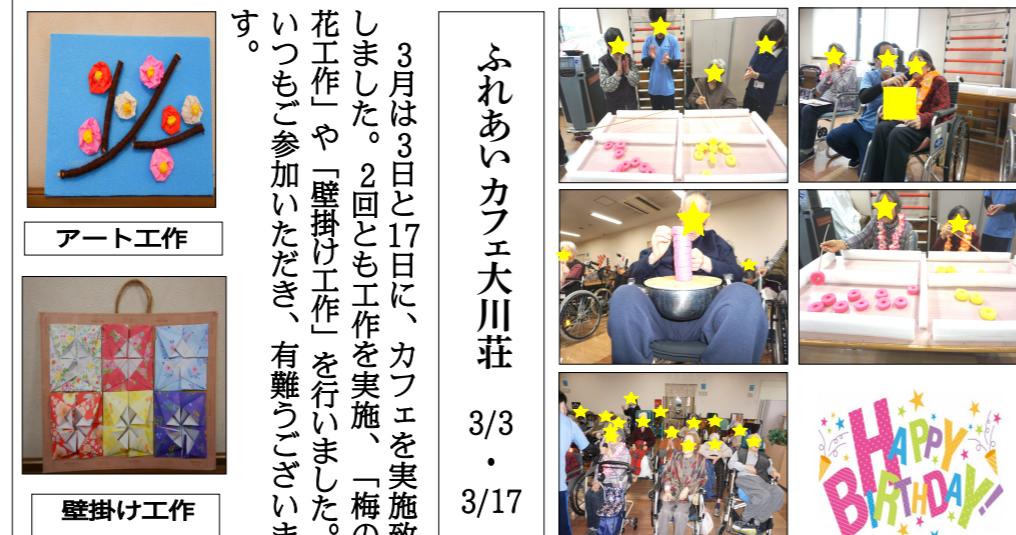
特別養護老人ホーム大川荘 2F

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

ひな祭り 3月3日（日）



ひな祭り行事を行いました。始めに、ひな祭りの由来を説明するとご利用者の皆様は真剣に聞かれていました。また、ひな祭りのタペストリーをご覧いただくと、ご利用者様より「綺麗に出来てるね。」と言われ、楽しそうなご利用者様が出てきました。レクリエーションでは、ひな祭りに因んだゲームを2つ行い、ご利用者の皆様は楽しに参加されました。



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



今月のフォト

4/10～5/10の行事予定

4月
21日（日）誕生会
22日（月）料理教室
下旬予定 バスハイク

5月
5日（日）端午の節句
下旬予定 バスハイク

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



今回の料理教室は、ご利用者の皆様と一緒に抹茶蒸しパンを作りました。ご利用者の皆様には、材料を混ぜ合わせて容器に入れる作業をお手伝いして頂きました。完成した抹茶蒸しパンは午後のおやつの時間に召し上がり、「抹茶の味がして美味しいね。」等の声が聞かれ大変好評でした。



料理教室

3/27 (水)

防災訓練

3/29 (金)