

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けば、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。

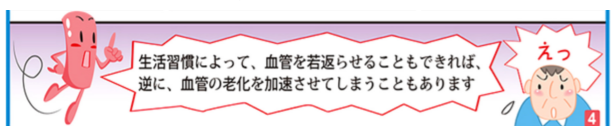
①内皮細胞を傷める要因を減らす

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。

新年度になりました。本年度も皆様が無病息災で楽し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まいります。よろしくお願い致します。 広報担当 藤丸



生き活きだより 4月号

特別養護老人ホーム大川荘 3F

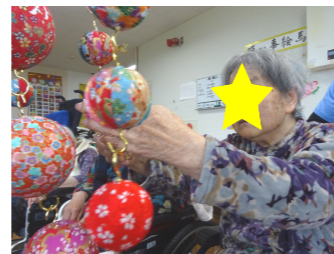
E-mail: ookawasou@kfd.biglobe.ne.jp

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

ひな祭り 3月3日（日）



記念写真



飾り付けの様子③



飾り付けの様子①



昼食
巻き寿司ちいなりずし



飾り付けの様子④



飾り付けの様子②



ひな祭りの行事を行いました。初めに、ひな祭りの由来をお話しし、ご利用者の皆様は興味深そうに聞かれていました。さげもん飾り付けを皆様で行いました。最後に記念写真を撮り、ひな祭りの歌を皆様で唄い、楽しくひな祭りのお祝いをする事が出来ました。



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



記念写真



さげもん綺麗でした

バスハイイクで柳川のよかもん館にひな飾りを見に行きました。豪華なひな飾りや色々なさげもんをご覧になられ「きれいかね。」と笑顔を見せられていました。

バスハイイク
(ひな飾り見学)

3/29 (金)

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
21日（日）誕生会
22日（月）料理教室
下旬予定 バスハイイク

5月
5日（日）子供の日
バスハイイク 下旬予定



誕生会

3/17 (日)

社会福祉法人 大川鶴喉会
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



おめでとうございます



ゲームの様子

今月は5名の方が誕生日を迎えられました。職員手作りのバースデイカードをお渡しすると嬉しそうな表情を見せられました。出し物では「リングスチックゲーム」と「スポンジタワーゲーム」を行い、皆様楽しそうに参加されました。誕生者の皆様おめでとうございます。

料理教室 (チョコレートケーキ)

3/27 (水)



調理の様子①



美味しかったです

料理教室を行いました。今月は「チョコレートケーキ」を作りました。ご利用者は、材料を混ぜる等の作業をして頂きました。作業中は皆様笑顔を見せられ楽しそうな様子が見られました。おやつの時間に召し上がられ、美味しかったと言って頂きました。

防災訓練

3/29 (金)



防災訓練を行いました。今回は昼間の火災を想定し、ご利用者の皆様にも参加して頂き、避難誘導訓練を行いました。職員同士で声を掛け合いながら緊張感のある防災訓練になりました。