

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。

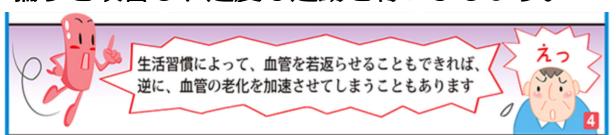
①内皮細胞を傷める要因を減らす

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りましたら、すぐ施設にご連絡ください。感染防止にご協力をお願い致します。

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。よろしくお願いいたします。

広報担当 藤丸

生き生きだより 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



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。さげもんの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ことが出来ました。



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



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。

バスハ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、「きれいですね。」と笑顔を見せられました。



ラダーゲッター



アート工作



棒サッカー



壁掛け工作



記念写真



さげもん綺麗でした

バスハイク (ひな飾り見学)

3/29
(金)



調理の様子①



美味しかったです

今日は5名の方が誕生日を迎えるました。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」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した。



おめでとうございます



ゲームの様子

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。ご利用者様は、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、美味しい香りがしてきました。

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。職員同士で訓練を行いながら緊張感のある防災訓練になりました。

誕生会

3/17
(日)

料理教室 (チョコレートケーキ)

3/27
(水)

防災訓練

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 バスハイク



5月
5日（日）子供の日
バスハイク 下旬予定

