

季節の健康情報

冬の高血圧に注意

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布団から出たとき、暖房が効いている室内から外へ出たときなど、急な寒さを感じると、血圧が急上昇します。

日ごろから血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるので注意が必要です。また、血圧が正常の人も高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。

■自分の血圧をしっていますか

高血圧は自覚症状がほとんどないので自分では気がつかない人が多く、また、健診などで高血圧を指摘されても、放置する人が多いです。しかし、血圧が高い状態をそのままにしていると、動脈の壁に負担がかかって動脈硬化を進行させ、やがては狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳出血や脳梗塞などの脳血管疾患を招くことにつながります。

■高血圧を防ぐ生活週間のポイント

①食事

塩分を控えることを中心に、次のポイントに気をつけた食生活を心がけましょう。

- ・1日3食、バランスのよい食事をする
- ・薬味や柑橘類の果汁、香辛料などを利用して、塩分を控える
- ・塩辛や漬物など、塩分量の多い食品は少量にする
- ・麺類の汁を飲みきらない
- ・野菜やきのこ、海藻類、豆類などを十分にとる
- ・体内の余分な塩分を排泄する作用のあるカリウムを多く含む新鮮な野菜や果物をとる

②運動

週に1回、30分以上の運動を習慣にしましょう。また、運動する時間がとれない場合でも、暮らしの中で体を動かす機会を増やしましょう。

- ・ウォーキングやジョギングなど有酸素運動を行う
- ・買い物やランチはいつもより遠くの店に行き、歩く距離を伸ばす
- ・駅や会社内では階段を使う
- ・休憩時間や家でストレッチ等の体操をする
- ・いつもより歩幅を広く、速く歩くようにする
- ・掃除や洗濯などの家事をこまめにする
- ・子どもと遊ぶ

また、ストレスを溜め込まないよう心がけましょう。

協会けんぽ「季節の健康情報12月号」より



生き生きだより12月号

グループホームこすもす苑

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

誕生会 11月21日(金) 23日(日)

「誕生日ケーキ」



「11月21日の誕生会！！」



「誕生日ケーキ」



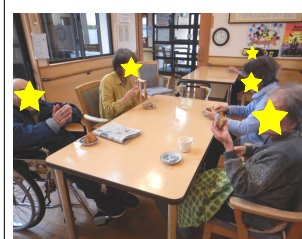
「11月23日の誕生会！！」



今月は2名の利用者様の誕生会を行いました。全員で記念写真を撮ったり、職員手作りの誕生日カードやプレゼントの贈呈を行いました。誕生会の方が好きな歌を唄ったり、うちわでペーパーを仰ぐゲーム等を楽しみました。誕生会様より「これからも皆さんで楽しく過ごしましょう」とお礼の言葉を言われました。また、午後からは職員手作りの誕生日ケーキを召し上がられました。

紅茶の日

11/1(土)



「美味しそう」

ホットケーキミックスを使って「紅茶のシフォンケーキ」を作りました。ご利用者様に生地を作ってもらいました。型に流し込みオーブンで焼き完成です。紅茶と一緒にのんびりお茶会に召し上がられました。

介護の日

11/11(火)



「ありがとうございます」



「いい日、いい日あったか介護ありがとう」の語呂合わせで制定された介護の日。支えあいや交流を大切にしよう、という話をして、利用者様より、ありがたいという言葉頂き、片付けのお手伝いをしていただきました。

工作

11/27(木)



「工作風景？」



厚紙や折り紙を使って「クリスマスツリー」を作りました。細かい作業もありましたが、職員と一緒に作り可愛いクリスマスツリーが完成しました。

ふれあいカフェ大川荘
11月は2日と16日に、カフェを開催しました。お菓子作りと工作を実施。「パウンドケーキ」、「一輪挿し」を作りました。いつも、カフェのご参加ありがとうございます。



ポッチャ



パウンドケーキ



脳トレ



一輪挿し

今月のフォト



メリークリスマス

令和7年12/10～令和8年1/10の行事予定

- 11月
12月12日・・・漢字の日
12月17日・・・誕生令和8年生会
12月24日・・・クリスマス会
12月31日・・・忘年会
令和8年1月
1月1日・・・元旦



散歩

11/23(日)



「いい天気でした！！」



天気が良くご利用者様と一緒に苑の周辺を散歩しました。「天気がいいね」「稲刈りも終わつとるね」とお話をしながら散歩され良い気分転換になりました。

面会について

4/1より面会の制限を解除しました。一部下記の制限はありますが、よろしくお願いいたします。

- ①完全予約制
- ②マスク、手指の消毒
- ③面会時間は原則は15分
- ④こすもす苑室内にて面会実施しています。

～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。感染防止にご協力をお願い致します。

こんにちは、広報の池田です。師走ですね！！年齢を重ねるごとに1年が早く感じます。年末になると色々と忙しくなります。クリスマスや餅つき、大掃除など。もちろん、自分の担当は大掃除です。 担当 池田