

## 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。

#### ■自分の血圧をしつけていますか

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、放置する人が多くいます。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つ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とる
- ・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

#### ～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

# 生き活きたより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/

誕生日会 11月21日（金）23日（日）

「誕生日ケーキ」



「11月21日の誕生日会！」



「誕生日ケーキ」



「11月23日の誕生日会！」



ポッチャ



パウンドケーキ



脳トレ



一輪挿し

ふれあいカフェ大川荘

11/2  
・  
11/16

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。

## 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・・・誕令和8年生会  
12月24日・・・クリスマス会  
12月31日・・・忘年会



1令和8年1月  
1月1日・・・元旦



## 社会福祉法人 大川鶴鳴会

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



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つて頂きました。型に流し込みオーブンで焼き完成です。紅茶と一緒におやつの時間に召し上がられました。



「美味しいそう」

## 紅茶の日

11/1  
(土)

「いい日、いい日あつ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ました。う、という話をして、ご利用者様より、ありがとうございましたがどうの言葉を頂き、片付けのお手伝いをしていただきました。



「ありがとうございます」

## 介護の日

11/11  
(火)

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



「いい天気でした！！」

## 散歩

11/23  
(日)