



## 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、血圧が正常の人で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に心がけましょう。

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。感染防止にご協力お願い致します。

皆さん、こんにちは。先日ユーチューブを見ると、俳優の松重豊さんが大川市を訪問される動画が公開され、その中で「日本一の家具の産地」と説明されており、びっくりしました。興味のある方はぜひご覧ください。 担当 永溝



## 生き活きだより12月号

グループホーム第二こすもす

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

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

## 誕生会 11/8、11/10



おめでとうございます。



職員からのプレゼント



昼食も特別メニューでした！



ご利用者を代表して。



ゲームも頑張りました！

11月8日と11月10日に誕生会を行いました。誕生日を迎えられたご利用者様は、お祝いの言葉や、職員のプレゼントに「ありがとうございます」「とてもうれしい」と笑顔で答えていました。誕生日おめでとうございます。



真剣に書きました！



書道を行いました。皆様見本をみて書かれたり、思いおもいの文字を書いて頂きました。お互い見せ合いされ、「上手ですね」と言われていました。

## 書道

11/24 (月)



もう一息ですよ！



完成しました！



力が要りますね！



協力してこねます！

料理教室「だご汁」  
まずはご利用者の皆様で、中にいれる団子をこねていただきました。味付けは、今回はみそ仕立てでしたが、「醤油味もあったね」と言われ、懐かしい様子で召し上がられていました。

## 料理教室「だご汁」

11/25 (火)



よーいスタート！



力いっぱいあおぎます！



皆様頑張りました！



## スポーツ大会「風船バレー」

11/29 (土)

スポーツ大会にて、「風船バレー」を行いました。ご利用者の皆様でうちわを使って風船をあおぎ、落とさないようにするゲームです。皆様で一生懸命にあおいで、長く落とさないよう頑張りました。寒い季節ですが、身体を動かして、よい気分転換にもなった様子でした。

## ふれあいカフェ大川荘

11/2  
・  
11/16



パウンドケーキ



一輪挿し



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

## 12/10～令和8年1/10の行事予定

12月  
12/12…書道  
12/24…クリスマス会  
11/28…もちつき  
令和8年1月  
1/1…元旦

