

## 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。

皆様こんにちは、いかがお過ごしでしょうか。

12月（師走）に入りました。もう、最後の月となりました。「光陰矢の如し」1年はあっという間に過ぎていくように思えます。時間を大切に計画的に使っていきたいです。 報担当 山田



# 生き活きだより12月号

老人デイサービスセンター大川荘

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

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

## 菊花展見学 11月17日（月）～27（木）



「皆様で記念撮影です」



「さげもん」



「見事です」



「綺麗に咲いています」



11月のバスハイイクは柳川市の日吉神社・菊花展を見学に行きました。概ね天候にも恵まれ、予定通り実施することが出来ました。ちょうど見ごろを迎えており綺麗な菊の花が沢山展示してありました。皆様到着後は参拝してから、菊花展見学を行いました。「きれいかね」「みごとやね」など、ご満悦された様子でした。



ボッチャ



パウンドケーキ



脳トレ



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。

ふれあいカフェ大川荘

11/2・11/16



デイサービスで、園芸を行いました。外の気温も大分肌寒くなってきましたので、今回は玄関内で行いました。冬場に強いパンジーやビオラなどを植えました。

### 園芸活動

11/11（火）

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



職員出し物

### 誕生会

11/25・11/28

11月の誕生会を実施致しました。11月は7名の方の祝いを行いました。おめでとうございます。11月は7名の方の祝いを行いました。おめでとうございます。ハッピーバースデーの歌でお祝いをさせて頂いた後、職員の出し物を行いました。○×クイズや行いました。おめでとうございます。徐々に寒くなる季節、身体にお気をつけてお過ごしください。



大川荘では防災訓練を実施いたしました。夜間帯の火災を想定した訓練を実施、職員が初期消火と避難誘導を行いました。今回は、大川消防署と合同訓練を実施。3階に逃げ遅れが2名いると想定「プーム付き多目的ポンプ車」を使用し、実際に3階ペランダより駐車場まで、避難を行いました。

### 防災訓練

11/17（月）

### 今月のフォト



メリークリスマス

### 12/10～1/10の行事予定

令和7年12月

10、11日・・・工作

16日・・・誕生会

24、25日・・・クリスマス会

26日・・・餅つき



令和8年1月

5日・・・初詣

