

**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付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。感染防止にご協力お願い致します。

冬に入り、寒さも本格的になってきました。特に朝晩は寒く、こたつに入ると出れなくなります。それでも趣味のツーリングは寒さに負けじとやっています。風邪をひかないよう手洗いうがいを徹底し健康管理に努めています。

報担当 玉城

**生き活きだより12月号**

特別養護老人ホーム大川荘2F

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

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

バスハイク 大野島文化祭11月1日(土)・東与賀シチメンソウ11月10日(月)

作った作品の前で記念写真



ふれあいの家まで散歩



生演奏がとてもよかった

今年も大野島文化祭に行きました。文化祭展示に向け、ご利用者様と一緒に作品を作りました。完成した作品を観たり、他の作品を観賞するなど楽しめました。また、ふれあいの家で古賀政男さんの作曲した歌の演奏会もあり、歌を唄いながら観賞しました。



楽しかったですね！



上からの眺めが良かった



シチメンソウ群と海

今年も佐賀の東与賀シチメンソウを観賞しに行きました。例年に比べ、気温も高く「暑かね」とご利用者様の声があった。去年よりもシチメンソウは綺麗に咲いており、楽しく鑑賞が出来ました。小さな力ニやトビハゼも近くで見れました。



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。

ふれあいカフェ大川荘

11/2・11/16



迫力のある訓練でした！

防災訓練

11/17(月)

大川消防署の協力のもと、防災訓練を実施しました。夜間想定避難訓練とは別に「ブーム付き多目的ポンプ車」を実際に使用した避難訓練もありました。職員2名が3階からブーム付き多目的ポンプ車に乗り、駐車場まで避難する訓練を実施しました。

今月のフォト

メリークリスマス

12/10～1/10の行事予定

12月

21日(日) 誕生会

22日(月) 料理教室

25日(水) クリスマス会

30日(火) 餅つき

下旬予定 忘年会・バスハイク

1月

中旬予定 誕生会・料理教室

鏡開き・バスハイク



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

**料理教室**

(スイートポテト)

11/18(火)



料理教室を行いました。今回は先月に続き秋と言えはさつま芋とのことで、スイートポテトをご利用者様と作りました。さつま芋、砂糖、生クリーム、卵を使用し、ご利用者様には蒸したさつま芋をつぶして頂いたり、材料を混ぜたりして頂きました。形を作り、パイ生地で包んでオーブンで焼いて完成です。おやつの時間に美味しく頂きました。さつま芋がしつかりと入っていてとても美味しかったと声が多くありました。



上手に出来ました！

誕生会

11/16(日)

誕生会を行いました。11月は7名の誕生者の方がいらつしやいました。催し物で袋飛ばしゲーム、ヘルメット玉付けゲームを行いました。ご利用者様は袋飛ばしゲームで一生懸命うちわをあおぎ、牛乳パックから袋を飛ばしていました。ヘルメット玉付けゲームは、ヘルメットをかぶり苦戦しながらもボールを付けていました。全部つけ終わったところには笑顔が見られ楽しかったと喜ばれていました。

