

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
- ・麺類の汁を飲みすぎらない
- ・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11月号」より



生き活きだより 12月号

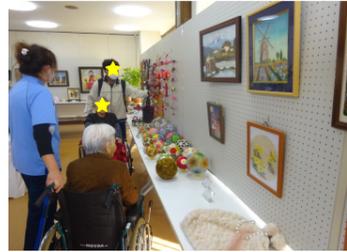
特別養護老人ホーム大川荘 3F

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

バスハイク 大野島芸能文化祭11/1(土)・シチメンソウ見学11/10(月)



生演奏を楽しめました



様々な作品を鑑賞されました



作品の前で記念撮影

大野島芸能文化祭に行ってきました。ご利用者様が製作された作品が展示され、また、他の作品も鑑賞され楽しまれていました。ふれあいの家では古賀政男さんの歌の演奏会があり、皆様も歌いながら楽しく鑑賞されました。



楽しかったです!



きれいに咲いていました



いい眺めでした

佐賀の東与賀にシチメンソウ見学に行ってきました。お天気も良く、気持ちのいい外出になりました。綺麗に咲いたシチメンソウや小さなカニやトビハゼを観賞され楽しんでました。



ポッチャ



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



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、消防士による「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。

防災訓練

11/17(月)

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



誕生会

11/16(日)



おめでとうございます



ゲームの様子①

誕生会を行いました。今月は7名の方が誕生日を迎えられました。職員手作りのバースデーカードをお渡しすると、誕生月のご利用者様は嬉しそうな表情を見せられていました。お誕生日の皆様おめでとうございます。

料理教室

11/18(火)



作業の様子



「おいしかったです」

料理教室を行いました。今月は「さつま芋ときな粉の蒸しパン」を作りました。ご利用者皆様には材料を混ぜるなどしていただきました。おやつ時間に召し上がり、美味しいと言って頂きました。

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(木) クリスマス会
 - 30日(火) 餅つき会
 - 忘年会・バスハイク 下旬予定
- 1月
 - 1日(木) 元旦行事



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各階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。感染防止にご協力お願い致します。

皆様こんにちは。12月に入り寒さが厳しくなってきました。年末年始は様々な行事で何かと忙しくなり体調を崩しがちですので、皆様、体調管理に気を付けて、楽しく過ごしていきましょう。
担当 藤