

# 季節の健康情報

## しなやかな血管のために

### ■動脈硬化（血管の老化）とは？

「人は血管とともに老いる」と言われますが、健康的な生活習慣を続けていれば、血管も年齢に応じてゆっくりと自然に変化していきます。しかし、過食や運動不足など、不健康な生活習慣を続けると、実年齢以上に血管の老化を加速させ、動脈硬化を招いてしまいます。

### ■血管の健康のカギは「内皮細胞」

動脈の血管壁は、外膜、中膜、内膜の3層構造で成り立っています。この中で内膜層の最も内側にあり、血管内を流れる血液と接触している「内皮細胞」と呼ばれる細胞が、血管の健康のカギを握っています。

内皮細胞は、皮膚と同じようにターンオーバー（新陳代謝）によって新しく生まれ変わっているため、すでに動脈硬化が始まっている段階でも、生活習慣を見直し、継続的に血管をケアすることによって、内皮細胞の機能を回復させることができ、血管自体の若さを取り戻すことが可能です。

### ■「内皮細胞」を元気にして「強い」血管をめざそう

血管を強くしなやかによみがえらせる秘訣は、内皮細胞にかかる負担を減らし、かつ適度な刺激を与えることです。

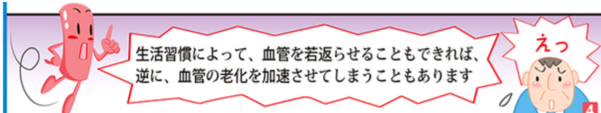
#### ①内皮細胞を傷める要因を減らす

不健康な生活習慣を続けていると、内皮細胞を傷める要因となる“活性酸素”と呼ばれる物質が大量に発生します。活性酸素を減らしたり無害化するため、抗酸化成分を豊富に含んだ緑黄色野菜を積極的に摂取するとともに、禁煙、ストレスの軽減を心がけましょう。

#### ②血圧を上げる要因を減らす

血圧が高い状態になると、内皮細胞が傷つき、その機能が低下していきます。血圧を上げる主な要因は塩分の摂りすぎと肥満です。減塩を中心とした食生活の改善で、血圧を安定化させ、血管にかかる負担を減らしましょう。

③血管内を血液がスムーズに流れる環境をつくる  
血液が血管内をスムーズに流れるようになると、内皮細胞に適度な刺激がかかります。血液ドロドロの原因となる過食や栄養バランスの偏りを改善し、適度な運動を行いましょう。



協会けんぽ「季節の健康情報4月号」より



# 生き活きだより4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/

## 3月3日(火) ひな祭り 3月13日(金) バスハイク



たくさん投げるぞー！



たくさん投げるぞー！



ひな祭りを行いました。ご利用者様と一緒に、ひなあられ投げゲームを行いました。ご利用者様二人組で、ひな壇にある箱に1分間あられを投げいくつ入ったかを競いました。たくさん投げ入れ盛り上がりしました。



大変綺麗でした！



楽しく鑑賞できました



バスハイクに行きました。今回はさげもんといひな人形を柳川見に行きました。さげもんとひな人形が迫力があり、ご利用者様は驚かれました。その後近くの公園で散歩を行い、足湯やドックランを見学しました。



あんぱん

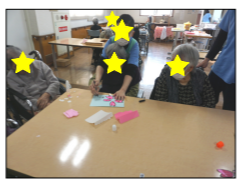


桜のあん巻き

3月は1日と15日に、カフェを開催しました。お菓子作りを実施。「あんぱん」、「桜のあん巻き」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

3/1・3/15



### 創作活動

3/21(土)

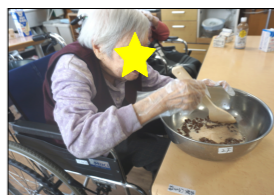
今月はご利用者様と桜の貼り絵を行いました。一枚一枚ちぎって頂き、丁寧にのりで貼って頂きました。春の思い出の話をしながら楽しく行えました。



### ホワイトデー

3/14(土)

ご利用者様とホワイトデーレクを行いました。ご利用者様には2列に分かれてもらい、バスタオルを使用し箱まで協力しながら風船等運びました。真剣に取り組みお楽しみました。



料理教室を行いました。今回はチョココースをご利用者様と一緒に作りました。材料はチョコと生クリームを割って頂いたり、溶かしたチョコと生クリームを混ぜたりして頂きました。容器に入れ冷やしたら完成です。おやつ時間に召し上がって頂きました。ちょうどいい甘さでもおいしかったと喜ばれてました。



美味しく頂きました



3月の誕生会を行いました。3月の誕生者様は8名おられました。催し物として、早くつけてゲームと、テーブルカーリングを行いました。テーブルに玉をつける際は慎重につけて楽しんでました。テーブルカーリングも落ちないように慎重に滑らせ盛り上がりしました。

### 料理教室

(チョココース)

3/16(月)

### 誕生会

3/15(日)

～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。

大川荘の桜が満開になりました。毎年満開の桜を鑑賞すると、心が温まり新たな気持ちで頑張ろうと思いがこみ上げてきます。新年度これからも精進をし頑張っておりますので、皆様どうかよろしくお願い致します。 広報担当 玉城 祥

### 面会について

面会の制限を解除しておりますが、一部下記の制限はありますが、よろしくお願いたします。

- 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。

### 今月のフォト



大川荘の桜が満開

### 4/10～5/10の行事予定

- 4月
  - 1日～4/5(日) 花見
  - 19日(日) 誕生会
  - 20日(月) 料理教室
  - 中旬予定 バスハイク
- 5月
  - 16日(日) 誕生会
  - 17日(月) 料理教室
  - 中旬予定 バスハイク