

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なのです。

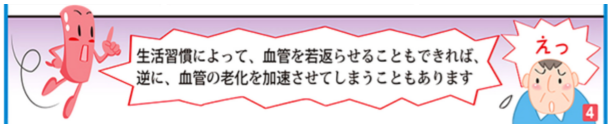
■「内皮細胞」を元気にして「強い」血管をめざそう

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 3F

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

ひな祭り 3/3 (火)



さげもんを飾りました



お雑様と一緒に記念撮影



ゲームを楽しみました



ひな祭りの行事を行いました。初めにひな祭りの由来をお話しし、皆様のひな祭りの思い出を伺いました。その後、ひな祭りにちなんだゲームを行い、最後にひな祭りの歌を唄って記念撮影をしました。皆様で楽しくひな祭りのお祝いをする事が出来ました。

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

3/15 (日)



おめでとうございます!



ゲームの様子

誕生会を行いました。今月は8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、誕生月のご利用者は嬉しそうなお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

3/16 (月)



作業の様子



「美味しかったです」

料理教室を行いました。今月は「桃のクラフティ」を作りました。ご利用者皆様には材料を混ぜるなどして頂きオープンで焼き上げるといいお話を聞いていただきました。おやつ時間に召し上がられ、美味しいと言ってもらえました。

ホワイトデー

3/14 (土)



ホワイトデーのレクリエーションを行いました。二人一組でバスケットボールを使い星型やドーナツ型の風船を運ぶゲームを行い、ご利用者の皆様楽しんでいただきました。



物送りゲーム



あんぱん



ポッチャ



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。お菓子作と工作を実施。「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



バスハイイクで柳川へひな人形とさげもんを見に行つて来ました。豪華に飾り付けられたひな人形を見学され、楽しまれていました。

バスハイイク (さげもん見学)

3/12 (木)

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 19日(日) 誕生会
- 20日(月) 料理教室
- バスハイイク 下旬予定
- 5月 5日(火) こどもの日



~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。

皆様こんにちは、いかがお過ごしでしょうか。新年度になりました。本年度も皆様が無病息災で楽しい一年を過ごせますよう、職員一同で取り組みサービスの向上に努めてまいります。よろしくお祈りいたします。 広報担当 藤丸

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。