

ゆりの里だより

第 115 号

平成 30 年 12 月

宅 老 所
グループホーム
高齢者専用住宅

佐土原町下田島 19658-1

TEL0985-72-0680

URL:<http://care-net.biz/45/yurinosa.to/>

(宮崎市ゆりの里で
検索可能)

今年も広瀬小学校 6 年生の子供たちが慰問に来てくださいました！！
歌を利用者様と一緒に歌ったり、グループごとに考えてくれた出し物や
遊びを披露して下さい、利用者様も笑顔いっぱいのとても楽しい 3 日間でした。
また来年もお待ちしています！！



11 月 26 日にマレーシアより大勢の皆様が慰問に来てくださいました。一緒に歌を歌ったり踊りを披露して下さい、心も体も元気にさせてもらった 1 日でした。



今月の料理教室はスイートポテト作りでした♡
担当職員が自宅で何度も試行錯誤し予行練習はばっちり！！
はたして本番は上手く（美味しく）出来たのでしょうか！？



優しい時間（とき）の流れる、
絆固い極楽の園
人情・心通わす第二の家
ゆりの里

気になる血圧について

今年も早いもので、今号が今年最後のゆりの里便りとなりました。毎月職員が、普段の利用者様の生活の様子を少しでもお伝えできたらと、毎月の行事の写真を掲載させて頂いております。

皆様と一緒に毎月色々な行事を笑顔で楽しめたらと、職員も頑張ってお手伝いさせていただきますので、来年も沢山の思い出を皆さんで作っていきましょう！！よいお年をお迎えください。

血圧にも段階がある

新しいガイドラインでは、高血圧をⅠ度・Ⅱ・

Ⅲ度の3段階に分けています。従来は、軽症・中等症・重症としていましたが、軽症という誤解を与えやすいので、治療を必要とするレベルであることを明確にしたものです。

正常高値というのは、「高血圧の一手手前で、注意が必要なレベル」という意味で、高血圧予備軍の段階です。また、(孤立性)収縮期高血圧とは、収縮期血圧だけが特に高いもので、動脈硬化の進んだ高齢者に多くみられます。

血圧は低めがいい

自分の血圧が正常値の範囲だと、つい安心しがちです。しかし、実際には、正常高値や正常値のレベルでも、脳卒中や心筋梗塞などを起こす例は少なくありません。

病気の発症率との関係をもみても、例えば脳卒中の発症率をもっとも低いのは、ガイドラインでいうと至適血圧(収縮期血圧<120かつ拡張期血圧<80)のレベルです。

そのため最近では、「**血圧はできるだけ低めにコントロールするほうがいい**」とされています。

高血圧・基礎の基礎

収縮期血圧と拡張期血圧.....心臓はポンプのように収縮と拡張を繰り返し、血液を体内へ送っています。心臓が収縮すると大量の血液が送り出され、血管に大きな圧力がかかります。これが収縮期血圧で、最高血圧ともいわれます。

反対に心臓が拡張すると、血液の流れはゆるやかになり、血管にかかる圧力も低下します。これが拡張期血圧で、最低血圧ともいわれます。

近年のさまざまな調査・研究から、血圧が高くなるほど脳卒中のリスクも高まることが明確になってきています。

血圧が低めの人(収縮期血圧<120、拡張期血圧<80)のリスクを1とすると、正常高値の人(130~139、85~89)で約1.7倍、Ⅰ度~Ⅱ度の高血圧の人(140~159、90~99)で約3.3倍、Ⅲ度の高血圧の人(≥180、≥110)は約8.5倍と、血圧水準が高くなるにつれてリスクも急上昇します。

無料体験実施中

宅老所・認知症対応型グループホームでの体験を一泊二日にてご自由にご利用いただけます。

お気軽にお問い合わせください。

空き状況：宅老所…二人部屋2床

グループホーム…2床 (平成30年11月末現在)

作成：中島 川端