

わくわくの里だより

2019年12月号

小規模多機能型居宅介護
 わくわくの里
 瀬谷区橋戸 3-69-2
 045-300-0606
 発行責任者 飯塚陵子

ゆく年や 蕎麦にかけたる 海苔の艶 久保田 万太郎 

11月30日に相模鉄道とJR東日本の直通線が運行開始になり、瀬谷駅からも乗り換えずに新宿まで行かれるようになりました。新駅探検など、沿線の散歩に行ってみたいですね。地域の皆様に支えられて、無事に年越しが出来そうです。今年も一年、ありがとうございました。来年は更にパワーアップしていく予定ですので、よろしくお願いたします。



11/12(火)、13(水)
 イオン大和店



買い物の後は、ティータイム♪

活動の様子

ギターに合わせて歌う日もあります♪

暖かい日はお散歩でリフレッシュ!!

良いお年をお迎え下さい

・瀬谷中学校職業体験学習・

11/27(水)、28(木)
 中学2年生の男子学生2名が2日間にわたってお手伝いをしてくれました!



お誘い

～墨笑会～

12月16日(月)
 10:30～11:30

参加費無料!!
 どなたでも
 ご参加いただけます!



地域交流会
 Xmasバージョン♪
 ～歌声喫茶～

12月24日(火)
 14:00～15:00

＜ わくわくの里 看護師から ⑨ ＞

危険な冬の高血圧



血圧が高い人にとって、寒い冬は注意が必要な季節です。寒くなると体温を逃がさないように血管が収縮するため血圧が上がりやすくなります。高血圧は自覚症状があまりないため放置されることも多く、色々な血管障害を引き起こすことのある怖い病気です。

Q. どうして冬は血圧が上がるの？

- A. ①寒さを感じると体温の発散を防ごうとする→体温を逃さないように血管が収縮→血圧が上昇
 ②冬は運動不足→肥満→高血圧
 ③飲酒や外食が増える時期→塩分摂取が増える→血圧上昇



Q. 血圧上昇時にはどんな症状が起こるの？

A. 頭痛、頭重感、肩こり、めまいなどの症状が現れることがあります。

Q. 高血圧を放っておくとどうなるの？

- A. ①心臓や血管に負担がかかる→動脈硬化が進む→脳出血や脳梗塞、心筋梗塞、狭心症
 ②血液循環がうまくいかず、体内の血液がよどむ→うっ血性心不全
 ③内臓に負担がかかる→高血圧腎症 などの様々な合併症が起きてきます

Q. 日常生活の注意点は？

A. <1>温度の急激な変化を避ける

- ①脱衣所やトイレ、お風呂、室内を温める ②早朝は布団から飛び起きず、ゆっくり行動する
 ③お風呂は40度以下のぬるめの湯にゆっくりつかる ④外に出るときは、防寒対策をとる
 ⑤散歩や運動は朝を避けて、暖かい日中に行う

<2>生活習慣を見直す

- ①塩分は控えめに ②カロリー控えめにして体重増加予防 ③アルコールは適量に
 ④喫煙をやめる ⑤6時間以上の睡眠を心がける ⑥適度な運動を心がける など

日常生活の見直し・改善を心がけ、高血圧を予防し、寒い冬を安全に乗り切りましょう