

まるめろ5月号

介護支援センターあけぼの会
弥生苑デイサービス№253
2021年5月1日発行

若葉が輝く季節になりました。桜の季節も過ぎてハナミズキ、ツツジ、サツキ、木香バラ、フジなど、次々と花々が咲き気持ちの良い季節になりました。皆様を送迎中に車窓から季節を感じております。朝夕は冷え込む時もまだまだありますが、日中は汗ばむ陽気になってきました。

体が暑さに慣れてない時期は熱中症に気を付けて行きましょう！！

デイサービスでも季節感ある作品を作りました。その一部ではありますが、紹介したいと思います。



5月の単発フラグラム

5月 3日(月) : 季節の折り紙教室

5月 7日(月) : 花飾り

5月 12日(水) : ローズウインドウ

5月 13日(木) : カエルの置き物

5月 18日(火) : てるてる坊主

5月 22日(土) : 折り紙飾り

5月最後の週間 : 工作付き有料カレンダー(6月分)



5月生まれの方

3名のお客様が誕生日をお迎えになりました



おたんじょうび
おめでとう



新しいお仲間紹介

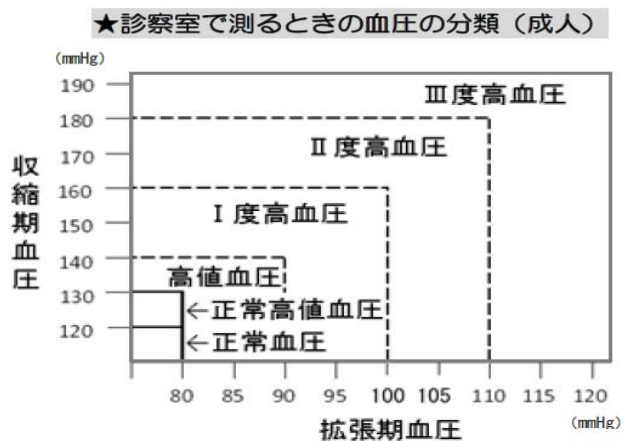
2名の新しいお客様がご利用になります

あなたの血圧はどのくらい？

右の図から、あなたの血圧はどこにあてはまるか確認しましょう！

診察室で測る場合は収縮期血圧（上の血圧）140mmHg、拡張期血圧（下の血圧）90mmHg以上で高血圧と分類されます。

※家庭で測る場合は収縮期血圧（上の血圧）135mmHg、拡張期血圧（下の血圧）85mmHg以上で高血圧と分類されます。



参考：高血圧治療ガイドライン 2019

血圧が高いと注意が必要な理由

血圧が高い状態が続くと、血管は張りつめた状態に長くおかれるため、次第に厚く硬くなり、血管本来のしなやかさを失ってまろくなってしまいます（動脈硬化）。

自覚がないまま動脈硬化は進行し、やがて循環器病（脳卒中や心臓病など）を引き起こしやすくなるため、注意が必要です。



＜脳卒中＞



＜心臓病＞

高血圧を予防するためにできること

①塩分を摂りすぎない

塩分の摂りすぎは血圧を上げる原因になります。
1日の塩分量は男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満（高血圧患者 6.0g 未満）が目標値です。



②バランスのとれた食事

野菜や果物に含まれるカリウムは体の中の余分な塩分を排泄し、血圧を下げます。魚も積極的に食べ、バランスの良い食生活を目指しましょう。



③適正体重の維持

肥満は高血圧の原因です。目標はBMIが25未満です。
※BMI＝[体重 (Kg)] ÷ [身長 (m)]²



④定期的に身体を動かす

有酸素運動などで体を動かすと血圧を下げる効果があるだけでなく、肥満の防止・解消にも効果があります。



⑤お酒は適度に

お酒の適正な量は1日あたり、日本酒1合、ビール中瓶1本程度です（女性はその半分程度）。



⑥禁煙

喫煙は一時的に血圧を上げるばかりではなく、心臓病や脳卒中の危険性も高まります。受動喫煙にも気をつけましょう。

⑦ストレスをためない

休養を十分に取り、疲れが残らないようにしましょう。自分なりのリラックス方法も見つけると良いです。

⑧急激な温度変化に気をつける

暖かい所から急に寒い所に行くと血圧が上がります。入浴の際は、熱い湯は避けて、長湯はしないようにしましょう。

参考：スマート・ライフ・プロジェクト「血圧」

コロナ禍での今、血圧が高い方に知っておいてほしいこと

◆運動不足、生活習慣の乱れがないように気をつけましょう

緊急事態宣言下でも、日常生活の「屋外での運動、散歩」は制限されておらず継続可能です。食生活では特に保存食品の頻用などで塩分摂取量が増加しないように注意しましょう。各食品には食塩相当量が表示されているので確認してから摂取しましょう。



◆日々の家庭血圧測定と検温を行いましょう

感染症の指標として検温が推奨されていますが、家庭血圧も健康状態の大切な指標です。家庭血圧を測定して体調管理に役立てましょう。



◆家庭血圧計も清潔に使いましょう

血圧計によって、アルコールではなく中性洗剤での拭き取りを奨めているものもありますので、取扱説明書を確認してください。



◆お薬は継続して服用しましょう

血圧を安定させることは大切です。お薬を自己判断で中止したりすることのないよう、すべての薬を処方された通りに服用しましょう。

◆血圧の高値持続や血圧の変動が激しい時には、かかりつけ医に相談しましょう

外出の自粛や仕事・生活の制限などによりストレスがかかると、血圧が変動しやすい状態になります。家庭で高い血圧が持続したり、血圧の変動が激しい時には、かかりつけ医に相談しましょう。

