

あいかわだより

第26号 平成21年5月
社会福祉法人 山梨桜の会
介護老人保健施設
甲府相川ケアセンター
山梨県甲府市塚原町359
TEL055-252-1600
e-mail: aikawa@kashinokai.or.jp

あ愛情と い生きがいを持って か家庭復帰を目指すわ和のサービス

お花見

暖かな陽気に誘われて・・・千景万色



ビールで乾杯



桜の花と久しぶりのお出かけに皆様の笑顔が輝きます



二階にご入所の皆さんで記念撮影



一階にご入所の皆様は古府中第一公園にお出かけしました



二階の皆様はゲームや歌を楽しみました



緑が丘スポーツ公園の桜をバックに記念撮影(二階ご入所の皆様)

今年も3月の下旬から4月上旬にかけて、近くの緑が丘スポーツ公園や古府中第一公園に出かけ、各フロアごとにお花見が行われました。ご入所様・ご家族様・職員で一緒に歌やゲームなどを楽しんだり、手作りのお花見弁当を食べながら春の一日を満喫されました。



花より団子
やっぱりお花より
お弁当...



たまにはお外でのお弁当もいいですね

今年は天候にも恵まれ公園の桜も満開でした。

☆☆新人職員です☆☆ 宜しくお願ひします



今年も4月から4名の新人職員が加わりました。
看護師・合志桂子(右から3番目)
介護職員・相原沙友里(左から3番目)保坂 恵(右から4番目)
居宅介護支援事業所・小島慎也(右から2番目)

高血圧

看護師長の健康一番



看護師長 葉袋たみ子

健康管理について今回は高血圧についてお話したいと思います。
高血圧とは、最高血圧が140mmHg・最低血圧が90mmHg以上の場合高血圧といわれています。

高血圧症の発生頻度は年齢が高くなるにしたがって多くなり性別では男性の方がやや多く発症するといわれています。

高血圧の管理は、心筋梗塞や脳卒中といった死に結びつくため高血圧の生活管理において重要な問題とされております。

薬物療法においても単に血圧を低下させられればよいと言うのではなく、高血圧患者様の大部分では自覚症状が乏しいため、検診や医療機関を受診しても通院が続かない方が多く、そのため重症化してから再び受診するケースもあります。治療の継続など自己管理が難しい。日常生活が高血圧上昇に影響を及ぼす要因を取り除かなければならない。血圧上昇に影響を及ぼす要因としては、

①食事・食塩の過剰摂取です。塩分の多い食品は控える。高血圧と言われた方は1日7グラムと言われています。目安としては3本指1つまみで1グラム、醤油では大さじ1杯5ccで1g、パンはイースト菌を発酵させるために塩を使用しています。塩分を控えるためには酢を嫌いでない方は酢を使用することにより塩分を控えることができます。日頃から薄味に慣れることが大切です。

②ストレスも血圧上昇の原因になります。

③肥満により血中のコレステロールなどの増加が見られるので心がけましょう

④入浴・特に冬は洗い場や脱衣場はあらかじめ暖かくしておきましょう。42度以上のお湯の温度はさけましょう。家庭では一番先に入るお風呂は控え二番風呂の方が良いでしょう。

⑤排泄について・便秘しないように、排便習慣をつけましょう。排便時に力むことは血圧を急激に上昇させます。

⑥寒冷刺激・冬は皮膚が寒冷による刺激を受けるため、末梢血管が収縮し血圧が上昇します。冬では早く起床し外に出たりするのは避けましょう。血圧は短時間に急激に上昇するため脳梗塞、脳出血を起こす危険があります。

以上のことに留意し生活習慣に気をつけて快適な生活が送れるようにしましょう。

僕も塩分摂りすぎだから健康に気を付けなきゃ
飼主さん早く〜



この頃すっかり机の下がお家の「まるお」です
だって居心地いいんだもん…ふー

第8回「介護健康フェア」にて・



「甲府市地域包括支援センターあいかわ」では、広報紙を発行するなど様々な情報をお届けしながら、地域の方々や高齢者の皆様をサポートしています。



甲府市地域包括支援センターあいかわ

3月17日相川福祉センターで行われた「認知症サポート養成講座」の様子



大韓民国婦人会 代表・武田様よりタオルを頂きました

ありがとうございます
ごぞうす



相川地区女性部愛育会連絡協議会様より座布団等を頂きました

お知らせ

<http://www.kashinokai.or.jp>

もうホームページを見て頂けましたでしょうか？
まだという方はぜひご覧下さい。
「社会福祉法人山梨桜の会」の情報
が盛り沢山に詰まった内容でお届けしています。



今回の「あいかわだより」はお花見を中心に作成しました。
施設の1周年を記念して植樹した「染井吉野」は年を重ねるごとに成長し、今年は多くの花を咲かせました。来年は更に多くの桜を咲かせることでしょう、10回目の春が楽しみです。

編集後記



おやつに食べた「ゆうき工房」さんのパンも好評でした



やっぱりワインですね

バス★ハイク



雄大な景色をバックに記念撮影…



いろいろあるので迷いますね



通所をご利用の皆様方も4月6日～18日に山梨市のフルーツ公園にお出かけしました。桃の花を眺めたり、お買物をしたりと、季節の変化を肌で感じながら楽しいひとときを過ごされました。休憩にご利用させて頂いたフルーツ公園「物産館」の皆様にはご親切にして頂きありがとうございました。