

ケアステージタイムズ

今月のトピックス

『左手用意！130突破…血压高めです。』

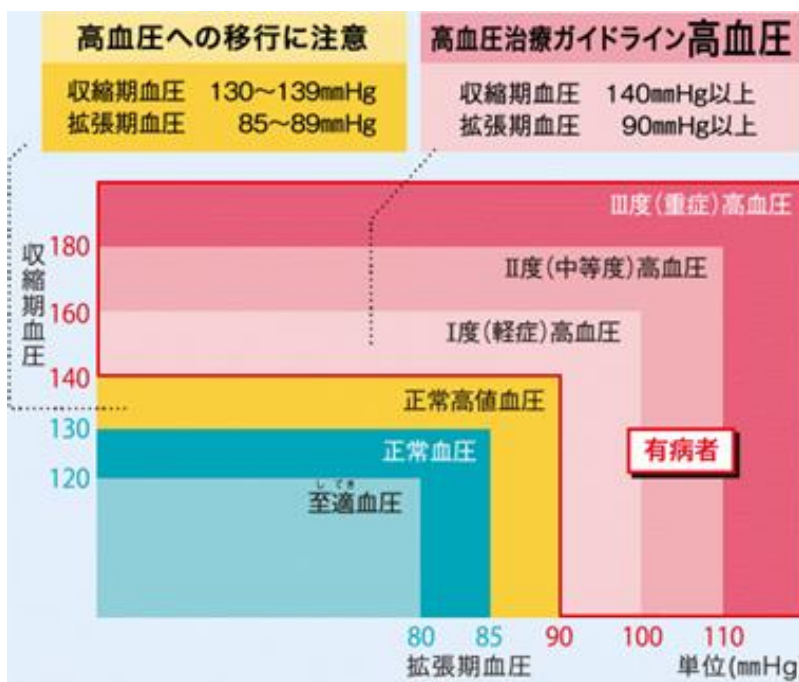
高血圧ゼロプロジェクトというものをご存知ですか？日本高血圧学会のプロジェクトとして2019年にスタートしました。現在12の自治体が参加し、茨城県ではひたちなか市が参加しています。

そもそも血圧は、心臓が縮んだり広がることにより血液を全身の血管へ送り出す力のことです。毎日血圧を測っていて、正常だから安心！と思っていませんか？

日常的に正常高値血圧(130~139/85~89mmHg)は、これまで通りの生活を続けていると心臓や血管に負担がかかるとともに加齢による影響も重なり、心血管疾患のリスクが高まります。毎日の血圧測定で、大きな病気へつながらないようにするための予防対策になります。

病院で血圧測定をすると高くなるという人はいませんか？この症状を「白衣高血圧」といいます。「診察室は緊張するのよ〜。」と楽観的に考えるのは危険です。血圧は変動しやすく、毎日測定することにより大病を早期発見することができます。デイサービスでスタッフが細かく血圧を測定しているのはそのためなのです。もしご自宅での測定で不安なことがあったら、ご相談くださいね。

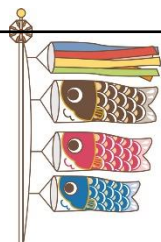
(作業療法士 米井)



今後の行事・イベント情報

5月の行事 5/1~ 創作活動

季節の花の飾りや貼り絵などを制作し、事業所内を華やかに彩っていただきます☆



デイサービス空き状況

月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
△	△	○	×	△	△

○：空き有り △：若干名のみ