

8月のお誕生日の方

S・S様



N・M様

写真

NG

N・J様



O・T様



9月の予定

4日 訪問美容室

月末 移動販売



現在の空き状況

現在満室となっておりますが、
入居のご見学・ご相談、随時受け付けております。

お気軽にご連絡ください

TEL 0297-38-6511

担当 城本



夏は高血圧になりやすい？

血圧の上昇は季節にも関係しており、冬は暖かい部屋から寒い浴室に行き、裸になったときに血圧が高くなりやすいという話を聞かれますが、夏にも同様の事が起きます。

猛烈に暑い屋外から、冷房の効いた室内に入ると冬と同じ反応が起きます。

夏の高血圧を予防するには、血管の収縮を引き起こす原因ともなる温度差をなくすことが大切です。

発汗による高血圧上昇を防ぐには、やはりこまめな水分補給が欠かせません。2時間おきにコップ1杯程度飲むのが目安です。

そのほかの対策として、1日に30分程度、ウォーキングなどの有酸素運動を週に3回ぐらい取り入れることや、塩分を控えた食事を心がけることも大切です。特に、高血圧気味の方は1日6g未満の摂取が望ましいので、減塩を意識しましょう。

ただし、特別激しい運動をしていない人の場合、あえて塩分を摂る必要はありません。特に、高血圧気味の方は減塩が欠かせません。熱中症対策にのためとあって、こうした飲み物を摂りすぎないようにしましょう。

血管は、温かいところから寒いところに移動したときに収縮します。そのため、夏に、猛烈に暑い屋外から冷房の効いた室内へと入るときに高血圧になりがちです。冷房の効いた室内に入るときなどは温度調節ができるもの(カーディガン、ストールなど)を身につけましょう。また、こまめな水分補給やウォーキングなどの軽い運動、減塩を心がけた食事、毎日の血圧測定などもおすすめです。

夏の暑さと上手に付き合っ、ご自身のお身体を大切になさってくださいね。