

地域包括支援センターだより 12月号

R4.12.1 第162号

今年も残すところあと1ヵ月となりました。今月は「寒い時期の血圧管理」についてお伝えします。

寒い時期は特に注意！ 冬の血圧管理

寒くなると私たちのからだは、体温を逃がさないようにと血管が収縮するため血圧が上がりがやすくなります。急激な血圧変動により心筋梗塞や脳卒中などをおこすことがあります。

気温の変動する寒い冬は、血圧が高い方、健診や病院で血圧が高めと言われている方は特に注意が必要な季節です。

こんなときに血圧が変動します！！



冬の入浴は要注意！！温度差によって血圧は変動します

暖かい室内	寒い脱衣室	寒い浴室	お湯が熱い
	血管が縮み、血圧が上がる 	更に血管が縮み、血圧が上がる 	血圧が急に下がる

血圧を安定させるために自分でできること～生活習慣のポイント～

1 自分の普段の血圧を知る

日頃から血圧測定をする習慣をつけましょう。普段の血圧を知っておくと、変化があった時に早く気付くことができます。



2 適度な運動をする

散歩や体操など30分程度無理なくできるような運動がおすすめです。毎日もしくは1日おきなど、継続して習慣的に行うとよいでしょう。



3 塩分のとりすぎに注意する

塩分は生命維持には必要なミネラルの1つですが、摂りすぎると血圧の上昇をまねきます。薄味を心がけ、塩分控えめな食事の味に慣れることが大切です。



4 お酒は適量に

アルコールは適量を守ることが大切です。量を守れば、健康に良い影響を与えることもありますが、それが過剰になると、血圧の上昇や肝臓への負担が大きくなり、健康に悪影響を及ぼしてしまいます！



5 禁煙をめざしましょう

喫煙は血圧だけではなく、がんなどの様々な病気にも関係していると言われており、健康を維持するために禁煙は非常に大切です。

6 糖尿病や脂質異常症の適切な管理をする

糖尿病や脂質異常症の管理が悪いと、血圧の上昇につながります。治療はしっかりと行い、食事や運動も気をつけていきましょう。



7 ストレスをためない・休息をとる

人とお話をしたり、楽しみを作るなど、気分転換やストレス解消になることをみつけましょう。睡眠や休息の時間をもち、疲れをためこみすぎないように心がけましょう。



☆地域包括支援センター活動紹介☆

みなさんに地域包括支援センターについて、より多く知っていただき、みなさんの介護予防のお手伝いをさせていただきたいと思っております。

『お口の体操教室』参加者募集！！

- ・口の中が乾く
- ・お茶や汁物等でむせることがある
- ・最近しゃべりづらくなった
- ・入れ歯が必要だが使っていない 入れ歯がしっくりこない
- ・半年前に比べてかたいものが食べにくくなった
- ・さきいか、たくあん位の堅さの食べ物を噛むことができない
- ・マスクをするようになって口臭が気になるようになった



こんな症状は
ありませんか？



***思い当たる症状がある方は、早めにお口の健康対策を行いましょう。**

【場所】 総合センター 10時～11時半 【料金】 600円

- 第1回 1月16日(月) お口の健康診断 頬の筋肉、飲み込む力、発音、噛む力の測定
- 第2回 1月23日(月) 誤嚥性肺炎で命を落とさないために
- 第3回 2月6日(月) 噛む力と舌の機能をアップしよう
- 第4回 2月20日(月) 飲み込む力をアップしよう
- 第5回 3月6日(月) 低栄養の予防について
- 第6回 3月20日(月) お口の健康診断と結果説明
- 第7回 3月27日(月) しっかり噛んでお口フレイルを予防しよう



申し込み 12月23日(金)まで

役場保健福祉課 介護保険係 (6-5111)・地域包括支援センター (6-4771)

☆ふまねっとサロンのお知らせ☆

毎月最終月曜日 14時～15時 蔵らで開催中
どなたでもお気軽にご参加ください(申し込み不要)

12月は
『26日』です

☆介護予防チャレンジルーム☆



簡単にできる介護予防を心がけることが元気へとつながります。

今回は『スリーヒントクイズ』です。

3つの言葉から思い浮かべるものはなんでしょう？



- | | | | |
|---|--------------------------------------|---|---|
| ① | ・和食にかかせない
・黒い液体
・大豆が原料 | ② | ・1年に1回
・自分の数字が増える
・おめでたい日 |
| ③ | ・皮がパリパリのお菓子
・中にはあんこがたっぷり
・お魚の形 | ④ | ・トゲトゲ
・夜行性の動物
・実はモグラの仲間 |
| ⑤ | ・給食
・そのままでも料理でも
・白い液体 | ⑥ | ・オープン料理
・ミートソースとホワイトソースの層
・平べったいパスタ |
| ⑦ | ・みかんがよく似合う
・なかなか出られない
・寒い冬に重宝 | ⑧ | ・中華料理のデザート
・油であげる
・たくさんのごまがついている |
| ⑨ | ・ハサミ
・紙
・石 | ⑩ | ・小さい種がたくさん
・赤くて甘い
・ショートケーキにのっている |

【介護予防チャレンジルーム 11月号の答え】

「北海道地名クイズ」

- ①あつけし ②きもべつ ③ばんなぐろ ④ゆうらっぷ ⑤ましけ ⑥うたしない
⑦いちやん(いっちゃん) ⑧てしかが ⑨にこまない ⑩ごきびる



「どこに相談したらいいかわからない…」地域包括支援センターにご相談ください

地域包括支援センターは介護予防教室の開催や、介護や生活に関する相談、高齢者虐待予防や地域のネットワークづくりなど安心して生活できる地域づくりに取り組んでいます。高齢者の介護・福祉・医療・健康等様々な面から総合的にお手伝いさせていただきます。相談窓口です。(※24時間対応)

【役場 地域包括支援センター】愛別町字本町 179番地 6-4771(直通)