

わっくわく通信

～ Well Aging Community ～

平成31年
1月号



稲佐の森診療所
通所リハビリセンター
095-862-1919
担当 支援相談員 木谷絵理・松竹章子

新年あけましておめでとうございます



今年もよろしくお願ひ致します。

去年はいろんな出来事がありました。

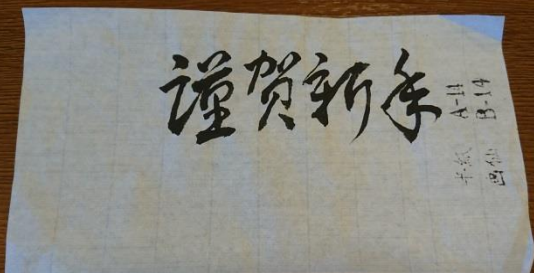
左上の写真はある利用者様から頂きました。

今年は“亥”年です。力強い文字ありがとうございます。

左下の写真は、先月の活動で

「軍手アート」を行い2Fに飾らせて頂きました。

皆さんの手先の器用さに驚きました。



12月9日に瑞宝太鼓がありました。



雲仙市瑞穂町から和太鼓集団がやってきました。見るものを魅了する演奏に本当に感動しました。演奏だけでなく、和太鼓を叩く体験もでき皆さん本当に楽しんでいらっしゃいました。

血管の老化予防

「ヒトは血管から老いる」といわれるように、年をとるとともに血管は硬くなり、動脈硬化が生じやすくなるものです。特に冬はつい運動不足になる上、新年を迎えるにあたって食べ過ぎ、飲み過ぎが続いて、不規則な生活になりがちです。その上、冬は寒さで血管が収縮するため、ただでさえ血圧が上がりやすい季節。さらに室内外の温度差によるストレスで血管に強い圧力がかかると、心筋梗塞や脳梗塞を起こす危険が高まります。体のライフラインである血管の健康を守ることは、そのまま全身の健康を守ること。そのためにはHDL（善玉コレステロール）を減らさないように、自宅でも体を動かす等の生活を心掛けましょう。特に冬は動くのがおっくうになるので、意識して体を動かすことが大事。歩く距離を増やすだけでも、HDLが確実に増えることが分かっています。また、血圧が高めの方は、ヒートショックにも十分な注意を。



この様にならない為に、入浴する前にまず浴室の室内温度をある程度上げてから入浴するように！

動脈硬化の暴走を防ぐ冬の生活習慣

- ・毎朝体重を量る（食べ過ぎを防ぐ）
- ・食生活は和食中心に（塩分は控えめ）
- ・1日10分、適度な運動を続ける。外出時は体を冷やさない服装で（薄手の服の重ね着で調整しやすく）
- ・睡眠を十分にとる



参考文献：NHK 今日の健康 2019年1月号

HEALTH UP THE SEASON

<http://www.shaho-net.co.jp/healthup5/04.html>

今月も延長して『皆勤賞キャンペーン』を行うことになりました



先月は振替を御利用いただきありがとうございました。ご好評につき一月も『皆勤賞キャンペーン』を延長して行うことになりました。適度な運動をすることが、体調を維持する一番の予防法になります。又、見事皆勤された方には心ばかりのプレゼントもご用意してありますので奮ってご参加ください。

公式ホームページ！

長崎厚生福祉団

<http://www.nagasaki-kouseifukushidan.or.jp/>
社会福祉法人 長崎厚生福祉団の情報発信！

1月13日 新年会