

# わっくわく通信

～ Well Aging Community ～

平成31年  
2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



## 1月10日に新年会が開催されました。

新年第一回目の行事であります『新年会』も何事もなく終わることができました。参加された皆様、普段と違い一日中利用されるという慣れない環境の中大変でしたがお疲れさまでした。楽しめましたでしょうか？  
楽しめて頂ければ職員一同幸いです。

2月も新年会がございますので、詳しくは載せませんがほんの少し写真をおきますので少しでも雰囲気を感じて頂ければ嬉しいです。



新年会の中で12月の皆勤賞の表彰式もありました。運動をすることで自己免疫力を高め風邪がひきにくくなります。今後まだまだ寒くなりますが、体調管理を十分に行い1日を楽しく過ごしましょう。



## あなたの心臓は大丈夫ですか？

突然ですが、いくつか質問を用意しました。当てはまる項目が多いほど、ある症状の危険度が高くなります。

- 75歳以上である。
- 女性である
- 心臓の病気がある
- 生活習慣病（糖尿、高血圧）がある
- 喫煙している



左の質問で当てはまる項目が3つ以上あると「心不全」のリスクが高くなります。どれくらい当てはまるかやってみてください。



近年では、心臓病がないのに心不全が起こる人が急増しています。なぜかといいますと、寿命が長くなってきたからです。長生きすることで心臓の機能が十分に働かなくなり心不全になるという新しいタイプが増えてきています。しかし、心不全をむやみに恐れる必要はありません。適切な予防を講じれば、多くの場合、予防することができます。その為にも、自分の心不全の危険度を自覚し、食生活や運動などの生活習慣を見直し、改善していきましょう。

- 心不全を防ぐために抑えておくべき4つの項目
- ① 病気への自覚 → 毎日の健康状態（体調の）の把握をすること
  - ② 食生活 → 「減塩」するとある程度心臓への負担が軽減できます。
  - ③ 適度な運動 → 無理なく行える程度の運動をしましょう。
  - ④ 自己管理 → 体重、血圧、脈拍は、毎日測りましょう。

参考文献：NHK出版「今日の健康2月号」より一部抜粋

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！

2月10日 新年会

