



さざなみ便り

令和6年
1月号

Vol.

新年あけましておめでとうございます。
みなさん良いお正月を迎えられたことと
思います。
寒の入りを迎えいよいよ冬本番です。
体調を崩さないよう気をつけて下さい。
今年もスタッフ一同頑張っております。
ので元気に来所して下さい。
今年もどうぞよろしくお願い致します。



今月の行

1月8日(月)

手作り昼食をします
お楽しみに!

楽しみにしていて
下さいね

よく読みましょう!



今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

大田 豊子さん 1月10日

久保浦 稔子さん 1月23日

自宅でできる
健康体操

ごちそうで疲れた
胃腸を労ろう!



様

食べ過ぎ・飲み過ぎによる胃腸の疲れを和らげましょう
お正月の豪華な食事などで疲れた胃腸を整え、消化機能の働きを促します。

書5回



ぎよ さい 魚 際

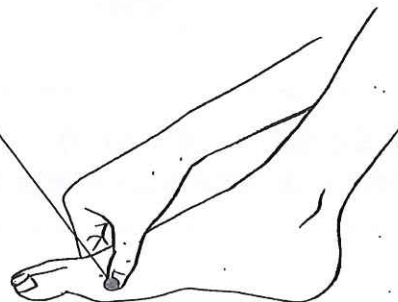
足裏の人さし指と中指の間の指の付け根。5秒ほど押す。

食べ過ぎのほか、食あたりや腹痛などにも効果がある

たい はく 太 白

足の親指側にある骨の出っ張りの後ろ側。5秒ほど押す。

胃もたれや食欲不振に効果があり、食前に押してもよい



～ お願い～

朝の送迎時は寒いので自宅の中でお待ち下さい。

交通事情で多少遅れることがありますがお了承下さい。





冬の朝はモーニングサージ(血圧の上昇)に注意

モーニングサージとは早朝高血圧のことで、朝、目が覚めるころに急激に血圧が上昇することです。冬の朝はモーニングサージにより、脳卒中や心筋梗塞などを起こす可能性が高まります。高血圧の人だけでなく、普段の血圧が正常な人にも起こる可能性があるため、注意が必要です。



血圧を測る習慣をつけよう

自分の血圧の傾向を知るためにも、自宅で血圧を測る習慣をつけるとよいでしょう。

【測定時刻】

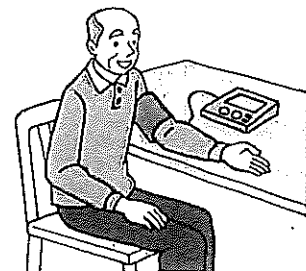
朝：起床後1時間以内。排尿後、朝食や服薬の前に5分以上安静にしてから測る

夜：就寝前に5分以上安静にしてから測る

【高血圧の基準】 ※自宅で測る場合

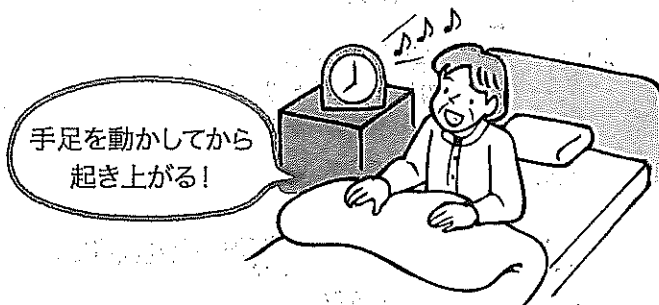
最高血圧：135mmHg以上

最低血圧：85mmHg以上



冬の朝に気を付けること

- 布団の中で手足を動かして(身体を温めて)から起き上がる
- 起床後すぐにトイレに行く場合は上着などを羽織る
(トイレが冷え切っている場合があるので寒暖差に注意する)
- 急いで行動すると血圧が上がることがあるため、時間にゆとりを持って行動する
(朝はなるべくゆっくり過ぎず)
- 外へ出るときは(新聞を取りに行く、洗濯物を干すなど)、上着や靴下を着用する



温かい場所から急に寒い場所に移動すると血圧が上昇するため、ちょっとした時間でも寒暖差に注意し、身体を冷やさないようにすることが重要です!