

ひびす



たかはしけん

陶病院は、内科医師、看護師、リハビリ職員、その他スタッフがチームで皆様方のご支援をさせていただいております。できるだけ安心して、笑顔で楽しく在宅生活がおくれることが我々の願いです。それに少しでもお役に立てればと思います。今回、新聞を発行することにいたしました。これが、お互いの情報交換の場になればと願っております。お読みいただき、スタッフまで感想をお聞かせいただければ幸いです。

綾川町国民健康保険陶病院院長
大原昌樹

今月の名言

己所不欲、勿施於人

己の欲せざる事人に施す事なかれ

自分が好まないことは、きっと他人も好まないことであるから、他人に向かって実行してはいけません。

血圧UP・DOWN

血圧について今回は話をしたいということもあります。冬になると血圧は少しづつよりも高いとおもいます。それは、冬になると血管が収縮して血の圧がいつもより高くなるからという理由からです。

血圧ってなんなの？

血圧とは、血液が血管を流れるときに血管の壁押し広げる圧力のことです。血圧は心臓がポンプのように血液を送り出すことによって発生し、心臓の収縮や拡張により、あがりたり下がったりしています。上の血圧・下の血圧といわれていますが、血圧には2つの値があり、上のほうは収縮期血圧・下のほうの血圧は拡張期血圧と呼ばれています。

収縮期血圧・拡張期血圧って？

収縮期血圧は心臓が収縮して血液を送り出し時に動脈壁に与える圧力のことです。拡張期血圧は、心臓が拡張して血液が心臓に戻ってくるときに動脈壁に与える圧力のことです。

血圧は昼間活動しているときには高く、夜間の睡眠中は低くなるというリズムがあります。さらに、運動・ストレス・気温・年齢などで変化しています。

日常生活での注意点

- 1 睡眠 ↑ 十分な睡眠を
- 2 タバコはやめましょう ↑ 喫煙で血管が収縮し血流が悪くなります。
- 3 便秘 ↑ いきみの時間が長いと血圧があがります
- 4 ストレス ↑ ストレスを感じると血圧は上がる傾向にあります
- 5 アルコール ↑ 血管が拡張し血液の流れをよくします。適度な量に！
- 6 温度差 ↑ 急な温度差で血管が変化します。寒いと収縮したり暑いと拡張したりします。
- 7 入浴 ↑ ぬるま湯（38〜40度程度）でゆったりつかりましょう。
- 8 運動 ↑ 毎日楽しく続ける運動を心がけましょう

つれづれ

最近、外にでてみましたか？今年の夏は長く、とても暑かったので余り外出の機会がなかったのでは・・・。また近頃、急に朝・晩温度が下がってきたりと体調が崩れやすい時期ですが大丈夫ですか？しかし、日中はとても気持ち良い日が続いています。外出するにはいい時期なのではないでしょうか？今回、「満濃の公園の入り口」にしてみました。少しは紅葉していましたが、「満宮公園」や「とくめ運動公園」では紅葉していませんでした。満濃公園付近は少しずつ秋が近づいてきている様子です。また、皆さんも是非とも秋を見に行ってみてください。



ウオーキング

毎回、簡単な体操をシリーズで紹介していきます。初回は【膝】の体操です。（痛みのある方は無理せず慎重に）膝の関節を柔らかくし、曲がって固くなることを予防する体操です。太腿の上側（力を入れること）を意識してゆっくり無理せず膝裏を伸ばしましょう。

①自分の力で膝裏伸ばし椅子に座り背筋を伸ばし息をゆっくり吸って前方の椅子に踵を乗せる。膝頭は天井にむける。

②つま先を立ててゆっくりはきぎを伸ばす。自分の力で膝をゆっくり伸ばし息を吐きながら90秒できるだけ力を入れて膝裏を伸ばすようにする。左右の膝を換えて同様にする。膝を上から押ししたりしないようにしてください。



ご意見・ご感想があれば
スタッフにお伝え下さい

