

ハートを満たそう。



こころ新聞

2015年2月号

2月は、旧暦で如月（きさらぎ）と申します。さらに、2月でもまだ寒さが残っていることから、衣（きぬ）を更に着る月とって、衣更着（きさらぎ）という説もあるそうです。この月は、梅の季節にもなります。

皆様におかれましては、寒さに負けず、元気にお過ごしいただいていることと存じます。

本月は、「節分」がございます。「鬼は外、福は内」と声たかだかに豆を撒いていただき、邪気（病気あるいは災厄）を取り除き、日々を「元気で・笑顔に・楽しく・愉快的な」生活を送っていただけることを祈念すると共に、こころデイサービスが皆様のお手伝いをさせていただきます。

こころデイサービス初台職員一同



お誕生日おめでとうございます

1月のお誕生日会の模様です。
今月は四名のご利用者様がお誕生日を迎えられました。皆様いつまでもお元気でお過ごしてください。
こころデイサービス初台職員一同心よりお祈り申し上げます。



老齡性高血圧とは

年を取るにしたがって高血圧の方が増えていき、65歳以上になると三分の二は高血圧のご利用者様となります。このように年を重ねるにつれ、ずっと基準値の範囲にあった血圧が、60歳を超えてから高くなってきたケースのことを【**老年性高血圧**】といいます。

高齢者高血圧の特徴で顕著なのは、収縮期血圧(上の血圧)が高い事です。それは加齢に伴って血管の弾力が失われるからです。心臓が収縮して大動脈に血液が抽出されると、大動脈は血液が送られて膨らみますが、動脈の壁が硬くなると、血液を抽出されるために圧力を強くしなければなりません。そのために収縮期血圧(上の血圧)が上がるというわけです。

高血圧の症状ですが、特別なものはありません。つまり、**血圧が高くても自覚症状を感じることはほとんどない**、ということです。


高血圧の方は、肩こり・頭痛・めまい・手のしびれ、などの症状が出る場合もありますが、これらの症状は高血圧特有の症状ではないので、**これらの症状が出たからといって高血圧であるとはいきれません**。



春菊と切干大根の胡麻和え～高血圧予防～

材料

1人分

	使用量	買物用
・		
春菊 	50.0 g	1/4 束 (51 g)
人参	20.0 g	1/6 本 (22 g)
切干大根	2.5 g	2.5 g
●醤油	小さじ 1/2 (3.0 g)	3.0 g
●みりん	小さじ 1/2 (3.0 g)	3.0 g
●砂糖	約小さじ 1/4 (0.5 g)	0.5 g
●だしの素	0.2 g	0.2 g
●水	2.5 ml	2.5 g
●ごま油	約小さじ 1/2 (1.5 g)	1.5 g
●すりごま	3.0 g	3.0 g



一人分エネルギー 69kcal

【作り方】

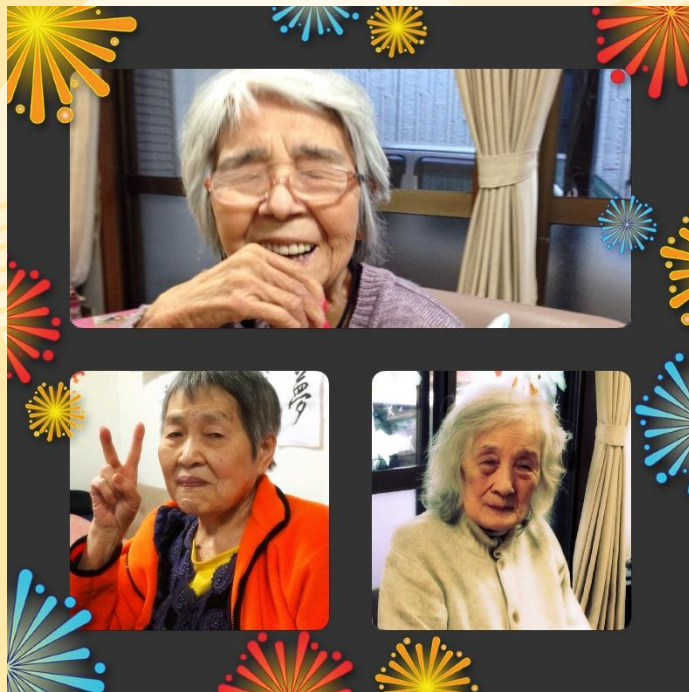
- ① 干大根は水で5分くらいもどし水気を絞る 人参は細切りにする 春菊は5cm位に切る
- ② 鍋にお湯が沸いたら人参と切干大根を入れを入れ中火で茹でる 1分したら春菊も加えさらに1分茹で冷水にさらす
- ③ ●を混ぜ合わせておいたボールに、手でギュッと水気をしぼった②を入れ、混ぜ合わせたら完成

【予防法は？】

冬の深夜や早朝などに、温かい場所(リビングなど)から寒い場所(戸外、脱衣所や浴室、トイレなど)へ行くと、血管が収縮して血圧が上昇します。いきなり熱い湯に入った時にも上昇し、体が温まると今度は血圧が低下します。こうした血圧の急激な変化は、**血管や心臓に大きな負担**となります。寒い場所は事前に暖めておく(トイレにはヒーター、浴室はシャワーを出す)、浴槽につかる前かけ湯をして体をならす、といった注意を忘れないようにしましょう。



日向ぼっ
こは気持
が、いい
のよ〜♪
暖かいわ



笑顔がとっても素敵
な皆様です。



塗り絵に真剣なご様子で
した〜♪



2015年2月カレンダー

こころデイサービス初台

○=空き有 △=残1名 ×=空き無し

※お泊りに関しましては阿高までお問い合わせください。

	日	月	火	水	木	金	土
日	1	2	3	4	5	6	7
行事予定	クッキング お楽しみに!	脳トレ	節分豆まき	運動	手芸 習字	脳トレ	映画鑑賞
通所	△	×	×	×	×	×	×
日	8	9	10	11	12	13	14
行事予定	音楽	脳トレ	手芸	建国記念日 運動	手芸	脳トレ	映画鑑賞
通所	×	×	×	×	△	×	×
日	15	16	17	18	19	20	21
行事予定	クッキング お楽しみに!	脳トレ	手芸	クッキング お楽しみに!	手芸 習字	脳トレ	映画鑑賞
通所	×	×	△	△	×	×	×
日	22	23	24	25	26	27	28
行事予定	音楽	脳トレ	手芸	クッキング お楽しみに!	手芸 習字	脳トレ	映画鑑賞
通所	×	△	△	△	×	×	×
日							
行事予定							
通所							

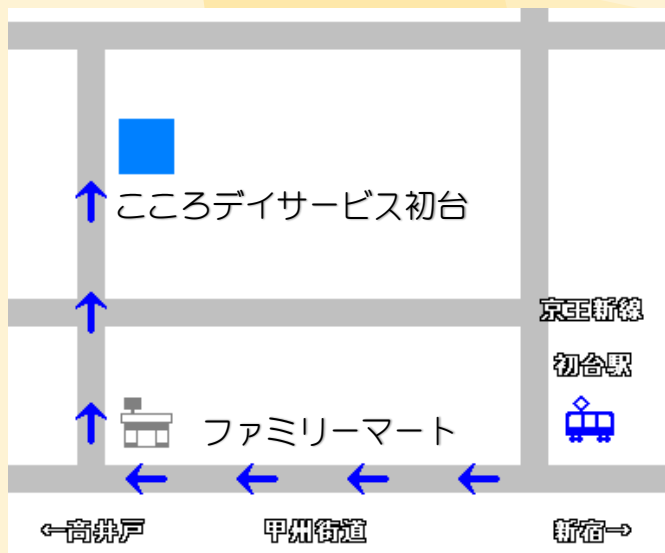
ブログに日々のご様子を掲載させていただいています。ぜひご覧ください。

<http://ameblo.jp/cocoroday/>

ぜひご覧ください!!

※写真等につきましては、ご利用者様・ご家族様にご了承をいただいた上掲載しております。

【アクセス】京王新線「初台駅」から徒歩 10分



【お問い合わせ】

こころデイサービス初台

〒151-0071

東京都渋谷区本町 1-28-9

TEL 03-5302-6545

FAX 03-5302-6545

(担当:阿高)