

いつ福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

寒中のみぎり、皆様おかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。本年もよろしくお願いたします。1日には大きな地震がありました。地震や津波などの自然災害は、時として、想像を超える力で襲ってきます。しかし、日頃から防災対策をしておくことで、被害を少なくすることはできます。自分の身を守るために自分の家の安全対策をしたり水や食料などの備えをしておくことも大切です。今一度、防災対策の確認をしてみませんか？さて、ご馳走を食べたり飲んだり…横になって過ごすことも多い年末年始のまま過ごしていると生活習慣が乱れてしまいます。今回のテーマは「強い血管のつくり方」と題して冬場に多い血管の病気についてお話したいと思います。

今月号のテーマ：こんな生活習慣は危ない！！強い血管のつくり方とは!?

参考文献：POWER MOOK 61より監修 板倉弘重氏（医学博士）

「血管の病気」のリスクをセルフチェック



下記の項目がいくつ当てはまるか、チェックしてみましょう。

食事

- 夜10時以降によく食事をする
- 朝食を食べないことが多い
- おかずは魚より圧倒的に肉が多い
- 野菜をあまり食べない
- 濃い味付けの方が好き
- 甘いものが好き
- お腹いっぱいになるまで食べてしまう
- 食べ終わるのが人よりも早い
- お酒を飲まない日（休刊日）がない



生活習慣

- タバコを吸う
- ストレスで悩みやすい
- 寝ても疲れがとれない
- 1日のうち座っている時間が長い
- あまり体を動かさない
- 歯磨きは一日一回しかしない



その他

- 年齢が40歳以上
- 健康診断を1年以上受けていない



の数は…

合計

個

当てはまる項目が
0～3 個



「血管の病気」のリスクはまだ低いと言えます。健康診断は欠かさず、現状を維持しましょう。

当てはまる項目が
4～6 個



やや注意が必要です。食事を中心に、生活習慣を見直しましょう。

当てはまる項目が
7 個以上



「血管の病気」のリスクが高く、今の生活習慣を続けていると病気の発症の恐れがあります。1つでも当てはまる項目を減らしていきましょう。

「血管の病気」には、狭心症や心筋梗塞などの心疾患、脳梗塞・脳出血・くも膜下出血などの脳卒中、解離性大動脈瘤等があります。血管の病気はいきなり発症するわけではなく、**血管の老化**にあるようです。老化した血管は弾力性やしなやかさが失われ、動脈硬化が進行していきます。生活習慣病が動脈硬化の引き金になる可能性があります。食生活や喫煙、アルコールなど生活習慣を見直す必要がありますが他には、どんなNG習慣があるのでしょうか？

日常生活のなかで何気なくやってしまう

☑ 急に重い荷物を持つ

急に重い荷物を持つときは注意が必要です。個人差はありますが、**概ね10kg以上の負荷がかかると血圧は急上昇し**、負荷が大きくなるほど高くなります。買い物袋などは片手で持たず、バランスよく両手に分けて持つことも血圧を上げないコツだそうです。

☑ 寝床から急に起き上がる

横になった状態から起き上がると、一時的に約500～800mlの血液が下半身へ移動します。心臓に戻ってくる血液の量が減少することで血圧は下がり、これを「**起立性低血圧**」と呼びます。**血圧の低下が激しいと転倒や失神をおこしかねません**。目覚めとともに起き上がるのは避け、足の屈伸運動をしてからゆっくりと起き上がりましょう。

NG習慣

☑ 冷たい水で顔を洗う



ヒートショックの主な原因は急激な温度変化です。室内の温度だけでなく、水の温度差が影響することもあります。冷たい水に触れるだけで**血圧が20mmHg以上上がる恐れがあります**。冷水で洗顔すると交感神経が刺激されてシャキッと目覚められるのは事実ですが、温水にするのが安全です。特に血圧が高い人場合は避けましょう。

【ストレスは血管の大敵！血管にダメージを与えるストレスの撃退法】

・**ガーデニング、家庭菜園**（草花や野菜を育てることで自然と触れ合う機会が生まれストレスを軽減させます。）

・**泣く、大笑い**（涙も笑いもストレス発散効果があります。時には自分の感情を抑え込まずに泣いたり笑ったりすると、気分はスッキリ。）などなど、自分に合ったストレス解消法を、一つでも多く見つけましょう。

今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！

皆で脳トレに
チャレンジ！



新春 間違え探し

8個、間違いがありますよ！



脳トレFREE <https://living-life2.com/>

【ルール】ことばさがし

1. 言葉はたて・よこ・ななめ いづれかで書かれています。
2. 1つの文字が重複して使われることがあります。
3. 小文字は全て大文字になっています。「きやべつ」→「きやべつ」
4. 12個の言葉を見つけて丸で囲みましょう。



テーマ：おせち

た	ん	た	く	ず	づ	き	か
た	き	づ	の	る	の	な	の
き	く	く	に	か	ま	ぼ	こ
ご	ち	り	し	す	な	め	だ
ぼ	く	こ	き	め	だ	て	か
う	ぜ	に	た	ん	ま	こ	ず
こ	ん	ぶ	ま	き	と	る	の
う	に	め	ご	り	ま	ん	こ

★ヒント★

- ・かず□こ
- ・□てまき
- ・なま□
- ・く□まめ
- ・こんぶ□き
- ・たた□ごぼう
- ・たづくり
- ・に□□たまご
- ・つくぜ□に
- ・かま□こ
- ・くり□□とん
- ・すだこ

<https://noikiinfo> 無料プリント教材 | ことばさがし

四字熟語【書き取り】

◇□の中に正しい漢字を書いてみましょう。

⑧ 孤 □ 無 □	⑦ 無 □ 息 □	⑥ 無 □ 夢 □	⑤ 優 □ 不 □	④ 大 □ 壯 □	③ 十 □ 十 □	② 自 □ 自 □	① 地 □ 地 □
⑩ 一 □ 瞭 □	⑨ 奇 □ 天 □	⑪ 一 □ 二 □	⑫ 傍 □ 無 □	⑬ 有 □ 実 □	⑭ 威 □ 堂 □	⑮ 唯 □ 独 □	⑯ 一 □ 両 □

脳トレFREE <https://living-life2.com/>

とんち文字クイズ

- | | |
|-------|--------|
| ① いちご | ④ きゅうり |
| ② かに | ⑤ たぬき |
| ③ ばなな | ⑥ すみれ |

県名クイズ

- ① あおもり（青森）、さいたま（埼玉）
- ② とうきょう（東京）、いわて（岩手）

計算問題：記号当てはめ

- | | | | |
|-----|-----|-----|-----|
| ① + | ⑤ + | ⑨ - | ⑬ × |
| ② × | ⑥ × | ⑩ ÷ | ⑭ ÷ |
| ③ ÷ | ⑦ ÷ | ⑪ - | ⑮ - |
| ④ - | ⑧ - | ⑫ ÷ | |



皆さん、
いかがで
したか？

12月号の答え