

# まいどはや

第6号



今年の夏は例年になく厳しい暑さとなりましたが、ようやく九月に入り朝夕は過ごしやすくなってまいりました。ご利用者様、ご家族様はお元気に過ごしてでしょうか。

梨雲苑デイサービスセンターでは、暑さに負けじと八月上旬に四日間ミニ夏祭りを行いました。屋台のたこ焼き、フランクフルトや、カキ氷、じゃがバター、ゲーム等、昔を懐かしく思い出された方もおられたのではないのでしょうか。また、八月二十五日には梨雲苑の夏祭りが盛大に開催されました。ご利用者様、ご家族様をはじめ、地域の方々も多く来苑され、イベントや焼きそば、焼き鳥などの販売や、ゲーム、バザー等を楽しみました。

近年、冬は異常な大雪、夏は異常な暑さと、私達の体も自然に左右され対応しきれない環境が続いています。今回の「まいどはや」より、デイサービスの看護師による健康アドバイスのコーナーを設けました。皆様の健康の一助になればと思いますので参考になさって下さい。

今後も皆様の健康を考えながら、張りのある生活を送っていただけますように職員一同で取り組んでいきたいと思っています。



薫朝会  
舞踊ボランティア  
6月2日



ミツ塚コーラス  
ドレミの会

ドレミの会の皆さんが  
素敵な歌声を披露して  
くださいました♪

## ボランティア



### 募集しています。

- ・入浴後の整容
  - ・話し相手 etc...
- 火～木、土、日の午前中  
週1回2時間から  
お待ちしております。  
申込み、お問い合わせは  
梨雲苑デイサービスセンター  
担当：松本まで

- 来苑頂いたボランティア団体・個人様 (6月～8月)
- ・寒江、呉羽、東山の各保育所の園児の皆さん
  - ・薫朝会 ・ミツ塚コーラスドレミの会
  - ・富山いきいき脳トレクラブ ・遊書(竹内様)
  - ・整容ボランティア(匿名希望様)
  - ・詩吟(メディバック高島様) ・音楽グループ「ブリーズ」
  - ・特殊被害詐欺ゼロ地区運動
- 皆様ありがとうございました。

発行：社会福祉法人梨雲福祉会  
梨雲苑デイサービスセンター  
〒930-0142 富山市吉作 1725  
TEL(076)436-2002 FAX(076)436-2165

ホームページも是非ご覧下さい  
梨雲苑  検索  
<http://www.riunen.com/>



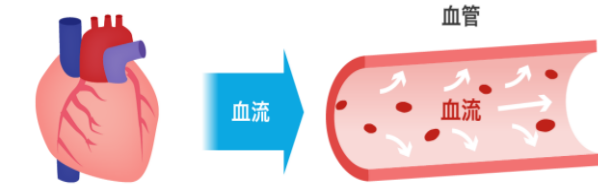
# ナースからの健康情報 千年万年 元気コーナー

日ごとに秋の色が深まっております。夏の疲れはいかがですか？今月号より皆さまに病気の予防や健康増進のために情報を発信していきます。

## 血圧について

高血圧を気にしている方は大勢おられますが、血圧について理解していますか？

血圧ってなに？



心臓の動きに合わせて血管内を血液が流れる

血流が血管の壁を押すことにかかる圧力が「血圧」

血圧の正常値は 140/90mmhg 未満と定められています。但し、血圧は年齢と共に上がります。年齢とともに血管が硬くなっていくからです。65歳以上の高齢者のうち約64%の人が高血圧の症状を抱えています。薬などで血圧を下げすぎると体調に狂いが生じることもあります。



### 高齢者の降圧目標値

年齢層	降圧目標値
前期高齢者(65～74歳)	135 / 85 mmhg 未満
後期高齢者(75～89歳)	145 / 85 mmhg 未満

※ただし糖尿病、脳血管疾患、腎不全などの既往があるかたの数値は異なります。

### 高血圧の症状は？

- ・頭痛 ・めまい ・耳鳴り
- ・肩こり ・動悸 ・息切れ

などの症状もありますが

ほとんどが

**無症状**

### 高血圧の予防法は？



### 高血圧を予防する8つの方法



血圧は健康状態を示す**バロメーター**です。病気になってから健康について考えるのではなく、豊かな生活を送るためにまず自身の身体について知りましょう。デイサービスでは来苑時体温・血圧・脈を計測しています。数値を確認したい方はスタッフまでお申し付けください。



## おやつ作り

デイサービスでは毎月おやつ作りをしています。みんなで協力して作る事で介護予防にもなり会話も弾み、美味しさも倍増です♪  
ちなみにこの日作ったのは白玉フルーツポンチです。