

平成 29 年 3 月 10 日

発行元 社会福祉法人博愛会 ルーエハイム

電話番号 372-3811 (代表)

暖かくなるにつれ、花粉症に悩まされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。花粉症を治療せずそのままにしていると、喘息や呼吸困難を引き起こしてしまうこともあるそうです。たかが花粉症と侮らず、適切な対応と治療を行い、元気に過ごしていきたいですね。



## ☆☆気をつけよう高血圧！☆☆

高血圧はサイレントキラーと言われており、自覚症状がないからと放っておくと命に直結するような大きな病気を引き起こす可能性もあります。今回は高血圧が原因で起こる様々な病気について学んでいきましょう。



### 高血圧となる原因

①塩分の摂りすぎ ②アルコール・タバコ ③運動不足 ④肥満 ⑤ストレス  
⑥喫煙 ⑦老化 ⑧遺伝的な要因 ⑦と⑧以外は不摂生な生活習慣が原因ですね。

### 放っておくとどうなる・・・？

#### ・動脈硬化

動脈硬化とは血管が弾力を失ったり、血管内が狭くなる状態をいいます。高血圧が続くと、血液の圧力に耐えるため血管が厚くなり、血管内が狭くなります。また、血管が傷つくとコレステロールなどの脂質がたまり血栓となったり、ますます血管内が狭くなり、血圧が上がってしまいます。



#### ・脳梗塞、脳出血、くも膜下出血、心筋梗塞

動脈硬化により作られた血栓が脳の血管で詰まれば脳梗塞、心臓の血管で詰まれば心筋梗塞、硬くなり弾力性や柔軟性を失った血管が破れると脳出血やくも膜下出血を引き起こしてしまいます。

#### ・腎臓病

塩分を摂りすぎると腎臓への負担が大きくなり、腎臓の働きが悪化します。腎臓の働きが悪化すると余分な塩分や水分が排泄出来なくなるため血液量は増加し血圧が上がります。さらに血圧が上がれば腎臓への負担が増え、ますます腎臓の機能が低下するといった悪循環となってしまう、最悪、人工透析を行わなければいけない状態に陥る恐れがあります。

### 予防と改善

規則正しい食事と塩分の摂りすぎを控え、全身に強い負荷をかけない運動（散歩、早歩き、水泳、ジョギング）を行い、お酒やたばこを控えるなど、「生活習慣の改善」が大切です。





## 平成29年度 4月の介護予防教室のお知らせ

ルーエハイムでは、鈴鹿市の「介護予防普及啓発事業」として、太極拳教室、調理や講話など管理栄養士による栄養教室、転倒予防体操教室などを開催しております。興味・関心ある内容の教室だけでもご参加頂けますので、お気軽にお問い合わせください。男性の方も是非ご参加ください！！お待ちしております。



- ☆ 開催日：平成29年 4月 7日(金) 頭の体操
- 14日(金) 栄養教室
- 21日(金) 体操
- 28日(金) 太極拳

☆ 時間：午後 1時 15分 ~ 2時 45分 おおむね 90分

☆ 場所：ルーエハイム 2階 相談室

☆ 参加費：無料

☆ 対象者：概ね65歳以上の方、介護予防に関心のある方

※ 4月より、時間が60分からおおむね90分となり、月4回開催に変わります。

※ ルーエハイムより各地域への送迎も行っております。ご希望の方はお申し出ください。自家用車でお越しの方は駐車場もございます。

お申し込み、お問い合わせ先 ※ お電話にてお申し込みください  
住所：鈴鹿市長法寺町763番地 特別養護老人ホーム ルーエハイム  
☎ 059-372-3811 担当 安田・浅岡・大西

☆在宅介護支援センターでは、高齢者・在宅で介護の必要な方への相談援助を行っております。内容により、市役所・地域包括支援センターなど必要な各連携機関へのご紹介をさせて頂いたり、ご自宅へ訪問しご相談をうかがうこともできます。料金はかかりません。お困り事、相談事がありましたらお気軽にお電話ください。

在宅介護支援センター ルーエハイム	担当	安田・浅岡・大西
鈴鹿市長法寺町字権現763番地	電話番号	059-372-3811
来所・訪問相談 平日8:45~17:30	電話相談	24時間受け付けております