

正直家新聞

令和5年
6月



放っておくと危険!

高齢者の高血圧

主な原因は、

塩分の
摂りすぎ

肥満

喫煙



こんにちは。正直家新聞です。あじさいの花が少しずつ色づき始め、梅雨の気配を感じる時期となりました。梅雨ははじめじめして、外出するのも億劫になったり、憂鬱な気分になったりしがちなイメージもありますが、雨には気持ち落ち着かせるリラククス効果もあります。自律神経を整え、心が落ち着くと考えられています。リラククス状態の脳は、良質な睡眠や集中力の活性化に最適です。これから雨の日が続きますが、季節を感じながら前向きな気持ちで過ごしたいですね



今月の一句

星彩の

あらず曇もつ

梅雨の月

小崎 緑

高血圧の高齢者は、**脳卒中や心臓病**を起こしやすいので注意が必要です。
日常生活で気を付けるポイント

急激な温度変化を避ける

急激な温度変化があると血圧も激しく上下し、体に負担がかかります。

こまめに水分を取る

高齢者の方は喉の渇きに気付きにくいので、こまめに水分を取りましょう。

ゆっくり動き、ストレスをためない

急激な動きを避け、ゆっくりと体の活動準備を整えて下さい。

高血圧を予防、改善しましょう!

① バランスの良い食事

日本人の食塩摂取量は多く、高血圧の大きな要因の1つです。加工食品を控える、いつもの食品を減塩食品に置き換えるなど、普段の食生活を見直しましょう。



② 適度な運動

血管が伸び縮みしやすくなることで、高血圧が改善されると考えられています。逆に、運動不足は心血管病の原因や、健康寿命の短縮につながることが明らかとなっています。



③ 睡眠をしっかりとる

睡眠不足は、交感神経の働きを活性化させ、血圧上昇につながります。リラククスした時間を意識して作るなど、自分でストレス解消法を見つけ、高血圧にならないよう気をつけましょう。



正直家でも、毎日の運動や食事、健康管理など高血圧予防に心がけて支援しています。見学など気になる方は、ぜひお気軽にご連絡ください♪

入居等のご相談は



TEL 096-274-4126

熊本市中央区帯山7丁目 1-35(マルキョウ裏)

お気軽にお問合せ下さい!!