



医療法人 十全会 聖明病院

# 聖明デイケア通信

2020年1月4日発行 第21号



明けましておめでとうございます。本年も聖明デイケアをよろしくお願いいたします。

さて、皆さんはどんなお正月を過ごしましたか？お正月には、お祝い事でのアルコールや薬物使用、パチンコの初打ちイベントなどがありましたね。クリーンなお正月を過ごせた方もいれば、欲求に負けそうになった方もいるかと思います。その体験談を是非デイケアの仲間と共有してみたいと思います。

## 駿河探訪

### 盲導犬の里 富士ハーネス



盲導犬について知ることができる施設に行ってきました。盲導犬のお仕事のデモンストレーションや盲導犬の歴史などを見学してきました。



↑ハーネス



募金箱は  
外に設置して  
いただきました♪

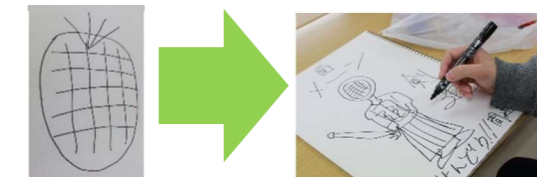
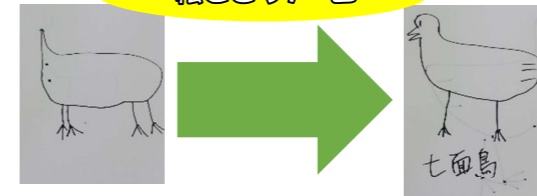
### 明治なるほど ファクトリー

藤枝市にある明治なるほどファクトリーに工場見学に行ってきました。工場につくと、お菓子の甘い香りがふんわりとしてきました。グミとチョコの作り方を楽しく知ることができました。



クリスマスツリーの飾りつけをした後日に、毎年恒例のデイケアのクリスマス会を開催しました！今年はチームに分かれ、絵ごころゲーム、難問の間違ひ探し、謎解き、最後にピンゴゲームを行いました。30人以上の利用者さんたちが参加くださり、スタッフも含めみんなで盛り上がる楽しい会となりました。

絵ごころゲーム



## クリスマス会

謎解き



間違ひ探し



オリジナル BINGO

## 分かりやすい病気のお話(高血圧)



収縮期血圧（上の血圧）が140以上、拡張期血圧（下の血圧）が90以上のとき、高血圧と診断されます。ではなぜ血圧が高いといけないのでしょうか？それは、血圧が高いほど脳卒中の危険性が高くなるだけでなく、脳以外にも眼、腎臓、心臓病など生命を脅かしたり身体に重い病気を引き起こす原因になってしまうことがあるからです。



血圧を上げるもの  
塩分の取りすぎ、加齢、ストレス、寒さ（冬）、外気温の急変、睡眠不足、過度のアルコール摂取、便秘時のいきみ、日常の運動不足、性格（すべてを一人で抱え込むなど）など

血圧を下げるもの  
休養、睡眠、運動習慣、暑さ（夏）、入浴（ぬるめのお湯）など

### 治療は生活習慣の見直しから！

ポイント1：減塩：塩分は水分を引きつける作用があります。血液量を増やし、同時に血管を収縮させ血圧をあげます。無理のない程度の減塩から始めましょう。

ポイント2：運動：運動は血管を広げて血行を良くし血圧を下げます。また減量やストレス解消にも良いとされています。