



H30.7月号



早々に梅雨が明け、猛暑が続いております。くれぐれも熱中症に注意してください。温度計を見てエアコン温度設定を調節してください。こまめに水分補給を～水筒などにあらかじめ水分を用意して時間で飲む事をお薦めします。

さて八木クリ情報ですが、先月あたりより瀬戸先生に異変が・・・階段を使うようになりました！6階までの上りは、さすがに体に応えますので・・特別ルールを作り、今は下り専門で続けております。無理なく自身が納得して続けることに意味があります。フレー！フレー！瀬戸先生！！(^o^)/ 因みに・・・スタッフはエレベーターを使わせていただいております^~^;



「いいね！」
#お孫ちゃん

往診のひとコマ

「洗剤の要らないたわし」と題し色とりどりの工芸たわしを作る 97 歳の T さん。一時、指の力が入りにくく、編目が緩くなる・・と中断しておりましたが、毎日グーバー運動を続けて復活！！体のバロメーターになっているのですね。たくさん出来たたわしはユニセフに寄付をするそうです。「元気になるたわし」です！



健団体操① 「加とちゃんペ体操」

嚥下機能を鍛え誤嚥予防に面白い体操を紹介します。焼き海苔を小さく切って鼻の下にちょっとなめて貼りちょび髭を作ります。

舌を思いっきり伸ばして鼻の下の海苔を舌だけを使って食べてみて下さい。

「加とちゃんペ体操」は舌の機能を使う運動です。楽しみながら美味しい海苔をゲットしてください♪



#加とちゃん



意外と知らない体の話 「血圧」①

往診、外来でまず測る『血圧』ですが、血圧とは何でしょうか？心臓から送り出された血液が、血管の壁を押す力が『血圧』です。血圧は、心臓が収縮して血液が送り出されている時、最も高くなります。この時の血圧を収縮期血圧（上の血圧）といいます。逆に心臓が膨らんで血液が戻っている時、最も低くなります。この時の血圧を拡張期血圧（下の血圧）といいます。家庭での測定では「収縮期血圧が 135mmHg 以上、かつ拡張期血圧が 85mmHg 以上」を高血圧の目安とします。心臓は 1 日に 10 万回くらい収縮していますので、1 日に 10 万回の血圧があるわけです。時間を決めて同じ条件で、また安定した状態で測定しましょう。または先生の指示の測定条件で測って下さい。3 回測って低い値を記録します。普段の自分の血圧を知っておきましょう！血圧記録ノートを希望の方は声をかけて下さい(^o^)♪

