



風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

令和5年8月 第74号

暑さの厳しい季節となりましたが、皆様いかがお過ごしですか。7月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、栄養士による「血圧が高めといわれたら」を掲載しております。ご参考にいただければ幸いです。

～イベント紹介～

7月21日(金)誕生日会を行いました。はじめに、レクリエーション時に行っている体操と歌体操をした後で、誕生日者の紹介と誕生日プレゼントの贈呈・写真撮影をしました。また『Happy Birthday To You』を利用者の皆様で歌い、お祝いをしました。プレゼント贈呈の時に、少し涙ぐまれ「ありがとう」とお礼を言うてくださる利用者様もおられました。

Aフロアは、魚釣りゲームをしました。割り箸の先端に磁石をつけた毛糸を吊るしたものを使用しました。青色のビニール袋を広げ、川や海に見立てて魚を並べました。慣れた手つきで次々に釣り上げておられ、あっという間に魚がなくなる勢いでした。利用者様から「もっとしたい」という声がありました。



Iフロアは、七夕笹飾り・壁飾り作りをしました。男性と女性に分かれ、2本の笹に飾りつけをしていただきました。女性陣は、皆様意欲的かつ積極的であったためスピーディに進み、飾りもにぎやかな作品となりました。男性陣はやや消極的であったため、声かけをしながら職員も一緒に行いました。また同時進行で、紙皿を土台にした七夕壁飾りも作成していただきました。まず織姫と彦星を貼り、その周囲に折り紙で作った大小の星やシールで飾りつけをしました。織姫と彦星の顔は、利用者様に書き入れていただき、それぞれに個性的な表情が並びました。出来上がりを見て「可愛いな」「これいいやん」などの感想もあり、楽しそうな時間を過ごされていました。

両フロアの利用者様から「良かった」「楽しかったわ」という声がたくさんあり、季節を感じるレクリエーションを満喫されました



●お知らせ●

・当施設では、新型コロナウイルス感染症の予防対策として、対面での面会を禁止とさせていただいておりましたが、5類感染症への移行に伴い対面面会を再開いたしました。面会時間等の制限がございますので、事務所またはフロアにてご確認ください。

ただし、今後の感染状況によっては急遽面会が中止となる場合がございますのでご了承ください。

・当施設では、毎月第3火曜日に理美容サービスを行っております。ご希望の方は事務所またはフロアにご連絡ください。(定期実施の方は不要です)

ただし、急遽中止や実施日が変更となる場合がございますのでご了承ください。



血圧が高めといわれたら

高血圧は心不全や動脈硬化などのリスクを高めます。そのため、日ごろから、高血圧の予防に努めることは重要です。

収縮期血圧(最大血圧) 140mmHg 以上または
拡張期血圧(最小血圧) 90mmHg 以上

*高血圧の診断基準(診察時)



高血圧の予防に欠かせないのは、**減塩**です。食塩摂取の目標量は「健康日本21(第二次)」の目標値では8g未滿、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の目標量は成人男性で7.5g未滿、女性で6.5g未滿とされています。また、日本高血圧学会では高血圧患者の減塩目標量を1日6g未滿にすることを推奨しています。また、日本高血圧学会は高血圧患者における減塩目標を1日6g未滿にすることを推奨しています。日本人の食事は塩分が多くなりがちです。ソースやしょうゆをかける量を減らす、漬物の食べる量を減らす、普段みそ汁を1日2杯飲む人は1杯にする、うどんやラーメンの汁は残すなど、これだけでも減塩につながります。

また、野菜や果物、大豆製品に多く含まれるカリウムは腎臓から食塩を排泄しやすくする働きがあります。(腎機能の低下している場合は注意が必要です)カルシウムにも血圧を安定させる働きがあります。

下の塩分チェックシートでどのくらいの塩分を摂取しているのかチェックしてみましょう。どこに注意すれば、減塩できるのか参考になります。無理のない減塩生活で、高血圧の予防に努めましょう。

あなたの塩分チェックシート No. _____

当てはまるものに○をつけ、最後に合計点を計算してください。

	3点	2点	1点	0点
みそ汁、スープなど	1日2杯以上	1日1杯くらい	2~3回/週	あまり食べない
つけ物、梅干しなど	1日2回以上	1日1回くらい	2~3回/週	あまり食べない
ちくわ、かまぼこなどの練り製品		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
あじの開き、みりん干し、塩鮭など		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
ハムやソーセージ		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
うどん、ラーメンなどの麺類	毎日毎日	2~3回/週	1回/週以下	食べない
せんべい、おかき、ポテトチップスなど		よく食べる	2~3回/週	あまり食べない
しょうゆやソースなどをかける頻度は?	よくかける(毎日毎食)	毎日1回ばかり	時々かける	ほとんどかけない
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか?	全く飲む	半分くらい飲む	少し飲む	ほとんど飲まない
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか?	毎日毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
夕食で外食やお惣菜などを利用しますか?	毎日毎日	3回/週くらい	1回/週くらい	利用しない
家庭の味付けは外食と比べていかがですか?	濃い	同じ		薄い
食事の量は多いと思いますか?	人より多め		普通	人より少なめ
○をつけた個数 3点× 個 2点× 個 1点× 個 0点× 個				
小計 点 点 点 点 0点				
合計点 点				

チェック✓	合計点	評 価
0~8		食塩はあまりとっていないと考えられます。引き続き減塩をしましょう。
9~13		食塩摂取量は平均的と考えられます。減塩に向けてもう少し頑張りましょう。
14~19		食塩摂取量は多めと考えられます。食生活のなかで減塩の工夫が必要です。
20以上		食塩摂取量はかなり多いと考えられます。基本的な食生活の見直しが必要です。

医療スタッフからのコメント:

あなたが普段食べているものには、どれくらい食塩が含まれているかご存じですか？

みそ汁(1杯) 約 1.5g	インスタントスープ(1袋) 約 1.2g	きゅうりのぬかみそ漬(5切れ) 約 1.6g	梅干し(1つ) 約 2.2g
ちくわ・中(1本) 約 0.7g	あじの開き(1尾) 約 1.4g	塩鮭・中辛(1切れ) 約 1.1g	かた焼きせんべい大(2枚) 約 1.0g
うどん(1杯、汁を含む) 約 5~6g	ラーメン(1杯、汁を含む) 約 6~7g	塩(小さじ1杯) 6.0g	濃い口しょうゆ(小さじ1杯) 0.9g

参考文献: 香川万子監修「毎日の食事のナロイガイド」女子栄養大学出版部、2008
 香川万子監修「FOOD & COOKING DATA 塩分早わかり」女子栄養大学出版部、2011
 ※1食品名とその食品に含まれる食塩量 (g) を示しています。
 ※2上記の食品に含まれる食塩量は、調理方法などによりある程度変化します。目安として考えてください。

高血圧治療の減塩目標は
1日6g未滿!
食塩を多く含む食品はなるべくひかえ、減塩を心がけましょう。

栄養課

管理栄養士 山崎 朋子



医療法人
南風会

〒634-0832 奈良県橿原市五井町 247

介護老人保健施設 万葉テラス

Tel : 0744-26-2288 Fax : 0744-26-2277

入所 100 床 (全床認知症専門棟)

介護老人保健施設

万葉テラス