



風車 (かざぐるま)



～万葉テラスだより～

平成 29 年 12 月

第 9 号

早いもので今年も師走となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？11月に万葉テラスで行ったイベントの紹介と、リハビリ職員による「高齢者と高血圧」を掲載しておりますので、ご参考にしていただければ幸いです。

～イベント紹介～

4F 入所フロア

先月は、11月24日(金)に誕生日会をしました。最初に誕生日者5名の紹介を行い、その後に、プレゼントの贈呈と写真撮影をしました。今回の誕生日会の内容は、『玉入れ』で、丸や三角の形に切った段ボールを籠として使用しました。また、栗の形をした玉を使い、2チームに分かれ、どちらが沢山入ったか競い合いました。対戦は、2回行い、最初の対戦では、両チームともに玉の数が同じで、利用者様、職員も“びっくり！！”と驚く一幕がありました。催し中は、職員も仮装し、その姿を見た利用者様からは、「似合っているよ。」、「ユーモアがあっておもしろいな。」などの声と一緒に笑いも起こり、楽しい雰囲気で終えた誕生日会となりました。

通所リハ"リテ-ション



11月23日(木)に、題して「万葉テラスクッキングタイム」を開催しました。たこ焼き器とホットケーキミックスを使ってベビーカステラを作って頂きました。ご利用者様にはホットケーキミックスに卵や牛乳を入れ混ぜる段階からして頂きました。普段おとなしい方がボールを抱え夢中で混ぜて下さり、「“だま”になってないかな？」と主婦ならではの声も多く聞かれました。鉄板も温まり流し込む際も各テーブルわいわいと大盛り上がり。コロコロと上手に転がして小さな上品な物から大きな男らしい物まで、各テーブルの個性

豊かな仕上がりとなりました。ホイップクリームとチョコスプレー、みかんを添えて可愛くトッピング。フロア中甘い空気に満たされ、一人3つずつ召し上がっていただき、「甘すぎずに美味しいわ」「軟らかいねえ」と大好評。たくさんおかわりもして皆さん大満足な表情を見せて下さいました。男性利用者様も「いいアイデアやな」「たまにこんなのも楽しいな」と言って下さり、次はお好み焼きがいいなあ等のリクエストも頂きました。



高齢者と高血圧

高齢者の高血圧

日本では65歳以上の人口の60%は高血圧だと言われています。それは、高血圧の原因と加齢が深く結びついています。



高血圧の原因と加齢

もともと高齢者は高血圧の大きな原因の一つである動脈硬化が起こりやすい状態にあります。それは、血管が加齢とともに固くなり伸縮しにくくなるからです。また、高齢者は筋肉が衰え、血液が流れにくくなります。

すると体は血液の流れを良くするために血圧をあげるのも高血圧の原因となります。さらに、高齢者は感覚が鈍くなりがちです。感覚が鈍くなると塩分の過剰摂取と水分不足になります。

高齢者の食事の味付けが濃くなるのは、味覚が鈍くなることが考えられます。また喉の渇きも鈍くなり、喉が渇いたと感じる頃には水分不足に陥っているということも少なくありません。極度の水分不足はドロドロの血を招き高血圧の原因となります。

高血圧対策



高齢者が高血圧になる原因は、上記のように動脈硬化・筋肉の衰え・感覚鈍化等が主な原因です。

したがって、軽い散歩やストレッチ体操などがお勧めです。逆に激しい運動は高血圧の原因になるので注意してください。また、余分な負荷を与えないために、流れやすい血液を心掛けましょう。

そのためには、減塩を意識して、水分補給をしっかりとしましょう。特に夏場や運動をする時は喉が

渇いていなくても水分を取るようにしましょう。

リハビリテーション室 副主任
理学療法士 中西 周次郎



〒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 80 床 (全床認知症専門棟) 通所リハビリテーション 40 名

