

ようやく日足も伸びてきました。暦の上では春とは申せ、余寒厳しい日々が続きます。冷えや乾燥をしっかり予防しながら暖かい春の陽気を待ちましょう。今月は「ヒートショック」特集！寒い季節に起こりやすい血管事故に気をつけましょう。グリーンは、皆様が元気に春を迎えられるようサポートしていきますので、些細なことでもお気軽にご相談ください！

訪問スナップ♪

※写真はご本人の許可を得て掲載しています。



『おとなの塗り絵』（桐生・A様）

数ヶ月前から手工芸を提案しています。手軽に始められる「シール貼り絵」があっという間に完成したため、新たに水彩画（塗り絵）を始めてみました。さすがは油絵の経験もある芸術家肌の利用者様。「こんなのできないなあ」と仰っていましたが、翌週訪問すると素敵に色付けがされていました。実に繊細で美しい仕上がりです！次回作も楽しみにお待ちしております。

訪問看護でスタッフが訪問するのは週に数回、1時間弱…グリーンでは、自分達が訪問する時間以外も、少しでも快適に生活していただけるよう、様々な趣味活動をご提案しています。「することがなくて退屈している」「趣味がほしいけれど、一人ではなかなか…」という方は、ぜひご相談ください。

『今年も頑張ります』（前橋・S様）

これまで、カエルやふくろうをモチーフにした作品をたくさん完成させてきています。2020年 第1作目が完成！今回は掛け軸タイプの木目込み作品に初めて挑戦しました。大作でしたが、娘様にプレゼントするためにコツコツと頑張りました！今年も素敵な作品をたくさん紹介させていただきますね。



『咲いた、咲いた』（前橋・M様）

昨年、譲り受けた「金のなる木」。事務所内で育成中です。日当たりの良い窓際で、水分補給は適量、時々栄養剤。かわいい花が咲きました。蕾もあります。緑があると部屋の雰囲気明るくなりますね。パソコン仕事後の目に優しい…

群馬県内幅広く訪問！看護・リハビリ受付中。言語聴覚士の訪問も可能です。お気軽にご相談ください！

訪問看護ステーショングリーン 前橋市樋越町 907 Tel: 027-212-9362 (担当: 石川)

健康コラム「血管事故注意報！」

寒い時期に増える血管事故…ヒートショックに気をつけて。血管事故の原因となる動脈硬化対策もご紹介

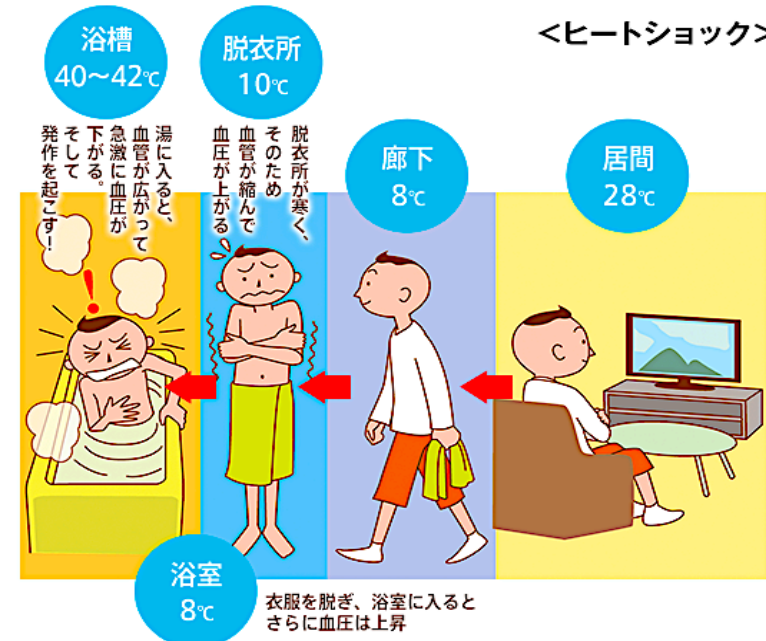
なぜ寒い時期に「血管事故」のリスクが高まるの？ヒートショックに注意！

冬は夏に比べ、屋内外の気温差が大きくなります。屋内であっても居間と浴室や脱衣所、トイレなどでは温度差が20度近くになることもあります。

このような急激な温度差により血管が収縮し、血圧が急上昇します。急激な温度変化により血圧が変動して意識を失ったり、心筋梗塞や脳梗塞などを引き落としたりすることを「ヒートショック」と言います。ヒートショックに関連した入浴中の死者の8割は65歳以上の高齢者とされています。冬の入浴中に心肺機能停止となる人は夏に比べて約11倍にもものぼります。

ヒートショックを予防しましょう！

- ①暖かい部屋から浴室やトイレに行く際は、上着を羽織る・靴下を履く等、体を冷やさない
- ②脱衣所は暖房で暖め、気温差を小さくする
- ③入浴前に浴槽の蓋を開ける・浴室全体に湯をかける等で温めておく
- ④お風呂の温度は39～41度くらいのぬるめに設定。42度以上の熱いお湯だと血管が収縮し血圧が上がるため要注意。



血管事故を引き起こす「動脈硬化」…規則正しい生活で進行を予防！

「動脈硬化」とは、動脈の内側がコブ状にふくらみ、壁が厚く硬くなって、血液の通り道が狭くなる症状です。動脈硬化は加齢とともにゆっくり進行しています。自分で気づくことなく密かに進行することから『サイレントキラー（静かな殺し屋）』なんて恐ろしい名前で呼ばれています。動脈硬化が進んで血管の柔軟性が失われた状態だと、血管が詰まりやすく脳や心臓で血管事故を引き起こしやすくなります。

◎動脈硬化が進む原因は？

動脈硬化=血管の老化ともいえます。老化を加速させる原因は、高血圧などの生活習慣病や食事、飲酒、喫煙といった生活習慣の乱れなど…様々な要因が積み重なって進行します。

★動脈硬化対策は、適度な運動とバランスの良い食事が基本！

【ストレス解消をかねて適度な運動を習慣にしましょう】

有酸素運動が効果的です。ウォーキングを習慣にする場合は、まずは「1日30分、ちょっと息が弾むけれど笑顔でいられる程度のスピード」で始めてみましょう。

【バランスの良い食事を心がけましょう】

～オススメ7習慣～

- ①朝食・昼食・夕食を規則的にとる
- ②腹八分目とする
- ③就寝前2時間は食べない
- ④よく噛んで食べる
- ⑤「まとも食べ」「ながら食べ」を避ける
- ⑥薄味にする
- ⑦外食はできるだけ控える

動脈硬化に負けない食べ物

| | | |
|-----------|---------------------|--|
| 大豆及び大豆加工品 | 大豆、豆腐、納豆 | |
| 魚肉類 | さば、いわし、あじ、まぐろ、かつお | |
| 植物油 | べに花油、ひまわり油、コーン油 | |
| 種実類 | アーモンド、ごま、くるみ | |
| 穀類 | 大麦、オートミール、玄米、とうもろこし | |
| 野菜類 | ほうれん草、にら、にんじん、トマト | |
| きのこ類 | しいたけ、えのきだけ、 | |
| 海藻類 | わかめ、昆布、ひじき、のり | |
| 果物類 | バナナ、りんご、いちご、柑橘類 | |