



青い宙から

令和3年2月号（第76号）

デイサービス青い宙便り
令和3年2月1日発行
発行者 (株)ベイシス デイサービス青い宙
発行責任者 石田 京子
<http://www.aoisora-ds.jp>



「節分」…今年は、例年より1日早い2月2日！

節分は、立春の前日です。

地球が太陽の周りを1周すると1年ですが、1周にかかる時間は厳密には365日ではなく365日と約6時間かかります。わずかなズレを調整するためにうるう年がありますが、地球が立春の日付けが前後します。立春のお日付が前後する事に合わせて、前日の節分も動くことになるので、「2月2日」になります。お間違いなく…です(#^.^#)



あおいそら健康教室

寒い時期の血圧対策!!

●朝の寒暖差とストレスに注意

暖かい場所から、急に冷たい場所へ移動すると毛細血管が縮まり血圧が上昇します。冬の朝、薄着のままゴミ出しに行く、新聞を取りに外に出るなど、「ほんの少しだから」と気を許さないように気を付けて下さい。朝、布団の中で足をバタバタさせて、体を温めてから布団から出るのも対策方です。また、お風呂に入る場合は、脱衣場を十分に温めたおきましょう。

●血圧が正常な人でも気を付けたい、「モーニングサージ」

「モーニングサージ」とは、健康な人にはゆるやかに血圧の日内変動があり、朝は高く、夜は低くなりますが、朝目覚める前後に急激に血圧が上がるのが「モーニングサージ」です。

●血圧を測る習慣をつけましょう。

「モーニングサージ」を知るためにも、家庭で血圧を測る習慣をつけましょう。毎日とはいかなくても、週に数回でも測定することをお勧めします。測るタイミング…朝は、起床して1時間以内。

夜は、入浴後や飲酒の直後は避けて測りましょう。

【図】塩分制限についての留意点

外食や加工食品に注意し、麺類やスープを残す	家での調理や食卓では、塩分が多い調味料を減らす
塩分は高いよ 酢や香辛料は食塩を含まず、血圧への悪影響はない	塩分量ランキング 調味料の塩分は、塩・醤油・味噌・ソース・ケチャップの順
食塩=Naではない 食品の塩分がNa表示の場合は、食塩の量は2.5倍になる	減塩の醤油や塩の使用を考慮する
食品摂取量を評価することが望ましい	食塩の摂取量は、塩分の濃度 × 食べる量



【思い叶え隊】出動!!

日々の生活の活性化と目標に合わせた屋外活動の取り組み

お一人お一人のご希望をお伺いすると共に、ケアプランに沿った機能訓練の一助とさせていただいております。

S・H様の思い「宝くじ売り場に行きたい。」



今回の思い叶え隊のテーマは、「宝くじ売り場に行きたい。」です。
久しぶりに宝くじ売り場に行き「来れて、よかった～」と大変喜ばれました。
お店の中でも洋服など見て回られ、屋外歩行の訓練も出来、社会参加・
交流にもつながりました(へー)☆

2月のイベント

・お誕生会

2月11日 (木)



デイサービス青い宙 概要

サービス提供時間	8:30 ~ 16:40 / 9:30~15:45
休業日	日曜・年末年始(12月30日~1月3日)
電話番号	086-277-4447



青い宙ってどんな所?
私に合うかしら?
職員はどんな人たち?

1日体験利用大歓迎♪
お食事&コーヒー付 500円