

## 第6回 家族介護者教室を開催しました

今回は 1/31 (土) に東部在宅福祉センターで、水前寺とうや病院の松永敏郎先生をお招きして「**知って得する血圧の話**」を講演して頂きました。とても勉強になる良い内容だったので皆様に一部内容をご紹介します。



### ～ 血圧の上がるしくみ ～

- ① **血管の中の問題**  
血液量が増加する→**食塩の摂取**で増加
- ② **血管自体の問題**  
血管が狭くなる＝**ストレス**→交感神経が活性化する  
血管が硬くなる＝**動脈硬化** (コレステロール等)

### ～ 高血圧の原因は？ ～

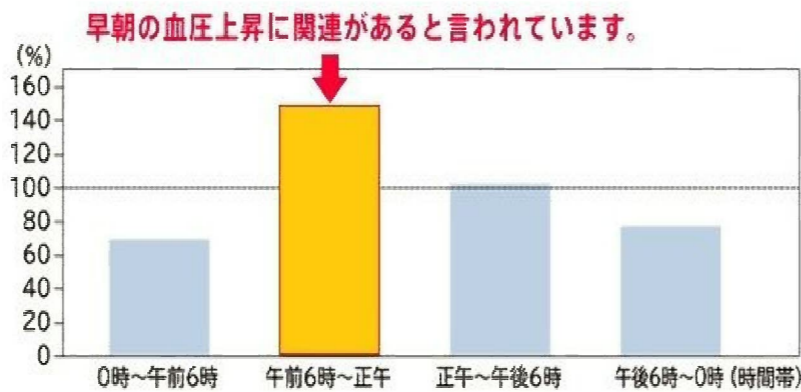
多くの場合は不明→**本態性高血圧**であることが多い。  
高血圧の原因は、生活習慣と深い関わりがある。  
・感情の豹変や**ストレス**  
・塩分の摂り過ぎ ・肥満 ・過労等

## 早朝高血圧をご存じですか？

昼間、病院などで測る血圧は正常なのに、**実は朝方の血圧が高い**というケースがあります。

血圧を抑える降圧剤を飲んでいる人の場合、日中は正常血圧ですが、薬の効果が失われる夜から朝にかけて血圧が上がるのです。それ以外にも、夜間に血圧が下がらず朝方にピークを迎えてしまう場合や、夜は落ち着いていても**目覚めて急激に血圧が上がる場合**があります。

その為、**朝方に脳卒中や心筋梗塞の発症率が高くなります。**



上記のグラフは、脳卒中発作が発生した時間帯を調べたところ、**午前6時～正午にかけての発症率が最も高かった**ことを示しています。

## 💡 高血圧予防のポイント 💡

◆まず、自分の血圧を知りましょう

(上腕で測るタイプの血圧計がより正確です)



◆就寝前・起床時 (1時間以内) の血圧を測り、大きな差がないか確認しましょう

(測定値の記録をしていくと日中の血圧値との差がわかります)

◆塩分を摂りすぎないように、だしを上手に使ったりスパイスやお酢を使って料理するなどの工夫をしましょう



◆汗をかくことで、塩分を体外に出す効果があります。運動や家事を積極的にを行い、汗をかきましょう



## 泉ヶ丘区 ボランティア研修



2月19日(木) 泉ヶ丘校区公民館にて、「泉ヶ丘校区ボランティア研修」が開催されました。

泉ヶ丘校区社会福祉協議会では、毎月2回「ふれあいランチ」を開催。希望者宅にボランティアさんがお弁当を届けると共に高齢者の見守りをされています。

今回はボランティアさんの研修の一環として、ささえりあ江津湖より認知症についてのお話と寸劇をさせて頂きました。

研修を通して皆様と一緒に認知症の方の気持ちや対応を考える貴重な時間となりました。

楽しい中にも真剣な研修をして頂くことができました。



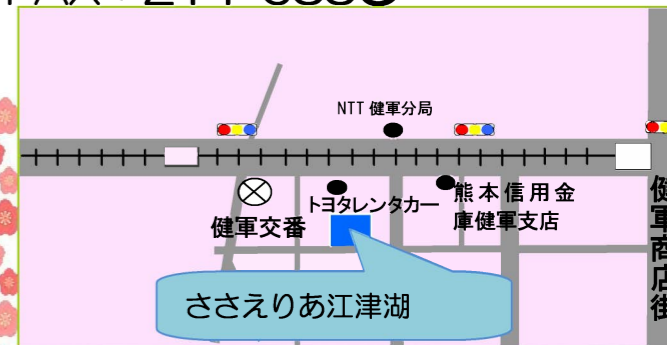
## 新聞 (第11号)

発行  
平成27年3月1日  
熊本市東4  
地域包括支援センター  
連絡先  
096-214-6888  
東区新生2丁目2-10

「健軍・泉ヶ丘・画図」校区にお住まいの皆様の相談窓口は **高齢者支援センター ささえりあ江津湖** です。

TEL : 214-6888 FAX : 214-6889

高齢者支援センターささえりあは、介護、医療、福祉、虐待防止、権利擁護など高齢者の暮らしに関わるあらゆる相談や問題に対応する「ワンストップ相談窓口」です。



### 営業時間

月曜～金曜 8時半～18時  
土曜 8時半～17時  
日曜・祝日 休み

# 画図校区

## 江津湖遊歩道散策

昨年11月19日に画図校区社会福祉協議会主催による江津湖遊歩道散策が行われました。参加者同士の懇親や健康づくりを目的に画図校区にお住いの方々75名が参加され、ささえりあ江津湖からも2名参加いたしました。

当日は、秋晴れの気持ちの良い気候にも恵まれ、広木公園から上江津湖中央公園までの道のりを各々のペースで、ゆっくりと景色を楽しみながら歩きました。途中で熊本市上下水道局にも立ち寄り『熊本市のお水について』の話を聞きました。上江津湖中央公園到着後にはおいしいお弁当も配られ、参加された皆様からは、「よか運動になった」「とても楽しかった」「また参加したい」との声があちこちから聞かれ、心も体もとても元気になった1日となりました。



### 防災訓練



2月15日(日)健軍校区では、救急実技や初期消火訓練、AEDによる救急救命、起震車による地震の体験、非常食炊き出し訓練の実演がありました。避難訓練を始め各種防災訓練・体験等を校区住民の方と共に実施し、防災意識を高められた一日となりました。

### 泉ヶ丘校区

2月22日(日)泉ヶ丘校区は雨天となり「まなぼうさい」は中止となりましたが、各町内の一時的避難場所から体育館までの避難訓練が行われました。救急実技では蘇生法やAEDの取り扱いが行われました。また救援物資やパネルの展示コーナー、最後にアルファ米の配食が行われました。

講習では多くの質疑応答が出て、参加者の防災や救命に対する意識の高さを感じることができました。



### 健軍校区



## 介護保険



## 知識 ~その4~

~えづ子さんの巻き 3~



訪問介護と通所介護のご利用を始めたえづ子さんですが、最近自宅や買い物中に何度か転倒しており、以前よりも外出することに不安を感じていました。そこで、ささえりあの職員より転倒を起こした玄関とお風呂場に介護保険で手すりを設置することを提案され住宅改修を行うことにしました。また、介護保険で外出時に利用できる歩行器を借りることができることも知り、福祉用具貸与というサービスを利用することにしました。



### 住宅改修とは？

住み慣れた家でいつまでも自立した生活ができるよう、手すりの取り付けや段差の解消等の改修工事を行うことで、転倒等の事故予防や介護者の負担軽減を目的とするためのサービスです。このサービスでは同一住宅同一対象者で20万円が支給限度基準額とされています。※この制度を利用される場合は事前申請が必要となります。住宅改修をお考えの場合は事前にケアマネジャーに相談してください。

### 福祉用具貸与と特定福祉用具販売とは？

福祉用具貸与とは心身の機能が低下した要介護者等に日常生活の自立を助ける歩行器や手すり、車椅子等のレンタル(貸し出し)を行うサービスです。1ヶ月ごとに1割の負担でレンタルできます。また、特定福祉用具販売には、入浴用の椅子やすのこ、ポータブルトイレ等があり、1割の負担で購入することが可能です。同一年度内において10万円が支給限度基準額とされています。※購入先は指定業者が決まっていますので、ケアマネジャーに相談してください。



## 事業所紹介

第10回目は

## セントケア熊本せいらい

です。



セントケア熊本せいらいは、『お客様がお家でいつまでもイキイキした生活を応援したい』を合言葉に、お客様にとって『第2のご自宅』となり、ご家族様にとって『安心と信頼の場』となる事をモットーに皆様の笑顔を創造するデイサービスをご提供します。一人一人のお客様に寄り添い、機能訓練を中心に、心と体がイキイキするプログラムを提供し、楽しんで頂く場を提供します。

『セントケア熊本せいらい』のお問い合わせ  
熊本市東区下江津8丁目10-14 TEL.096-377-1010 FAX.096-377-1020