

## 敬老会

マツケンサンバ〜♪

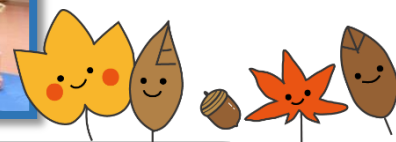
今年も9月20日、9月21日に敬老会を開催いたしました。  
2チームに分かれ、Aチームは【マツケンサンバ】 Bチームは【どじょうすくい・ソーラン節】を披露しました。  
園児さんも歌や踊りを披露してくれ利用者様大喜びでした。  
その時の様子を紹介したいと思います。



9月20日の利用者様の  
最高齢の方に表彰させて  
いただきました



ソーラン!ソーラン!



## 血圧のおはなし

### Part ②



田中 衣梨 Dr.  
循環器内科

★高血圧はなぜ放っておいてはいけないのか！

高血圧をそのままにしておくと動脈硬化が進行しさまざまな合併症を引き起こします。その結果血液の流れが悪くなりいろいろな臓器に障害をもたらします。脳出血、脳梗塞、狭心症、心筋梗塞、腎硬化症、腎不全、解離性大動脈瘤、慢性閉塞性動脈硬化症などこれらの命に関わる病気はすべて動脈硬化が原因です。

★まずは自分で見つけよう！高血圧！

普段の自分の血圧を知ることが治療の第一歩です。

測定は①起床後1時間以内と就寝前に

②朝は排尿後、朝食前、服薬前

③座って1～2分安静後に

④1日2回を目安に行いましょう。



自分が高血圧かもしれないと思ったら家庭で測定した血圧値を記録してみてください。高血圧の治療は食事療法、運動、内服とそれぞれによって異なります。気軽に医師にご相談下さい。