

令和 4 年 5 月 号

〒522-0054 彦根市西今町 369-1

Tel 0749-21-3983 Fax 21-3981

ブログ <http://ameblo.jp/hikoreha-cl>

はるのうみ介護最前線

高血圧の予防

17日は、高血圧の日です。高血圧は心臓病や脳卒中の原因になる場合があります。高血圧の予防には塩分をとりすぎないことが大切(1日6gまで)です。また、カリウムを多く含む食べ物(ほうれん草、納豆、ヒジキなど)を食べたり、動物性脂肪(バター、肉の脂身)をとりすぎないように気をつけましょう。

減塩料理のポイント☆《こうやさん》

- こ …… 香辛料(コショウ 唐辛子 七味 カレー粉 マスタード)
- う …… うま味(カツオや昆布のだし 肉・魚・貝類・きのこなどのうま味成分)
- や …… 薬味(生姜 ニンニク 紫蘇 三つ葉 ミョウガ)
- さん …… 酸味(かんきつ類 お酢) ※醤油を柑橘果汁で割ることで1人前約1gの塩分を減らすことができます。



ちょっとリハビリ、もっとリハビリ

～ストレッチ～

暖かくなり身体を動かす機会が増えてこられたと思います。今回は運動後に行って頂きたいストレッチをご紹介します。ストレッチには大きく種類を分けると、ラジオ体操のように大きく身体を動かすダイナミックストレッチ、反動をつけて行うバリスティックストレッチ、反動を使わずに無理のない程度に筋肉を伸ばした状態をキープするスタティックストレッチがあります。そして運動後に行って頂くのに適しているのがスタティックストレッチです。散歩、力仕事後など硬くなった筋肉を伸ばすことを目的に行います。

ふくらはぎストレッチを例に説明していきます。左の図のように伸ばしたい方の踵を引き、引いた踵が浮かないよう注意し、そのまま30秒～1分程度伸ばされた状態をキープします。これを何セットか繰り返して行います。この際の注意点は反動をつけない、できるだけ身体全体の力を抜いたリラックス状態をつくり、伸ばしている筋肉を意識します。そして呼吸を止めず、ゆっくりと息を吐きます。運動後の筋肉への負担軽減になるので是非行ってみてください。



伝言版



ここ1ヶ月程、滋賀県のコロナ感染者数は300～500人を推移しています。これでも落ち着いたように思えるのが不思議です。しかし感染したり濃厚接触者になると多くの方が日常に制限がかかります。まだまだ予断を許さない状況です。当施設も安心して利用してもらえるよう職員一同努めてまいりますので、今後とも感染対策にご協力よろしくお願ひします。