

くぬぎず便り

冬の血压管理

冬は暖かい場所と寒い場所との温度差により「ヒートショック」が起きやすい季節。ヒートショックは急激な温度の変化により血圧が変動することで心筋梗塞や脳卒中を引き起こします。高血圧の方に起きやすいとされており、日々の血圧管理が大事になってきます。そこで今回は、高血圧対策として**減塩のポイント**をご紹介します。

■作るときのポイント

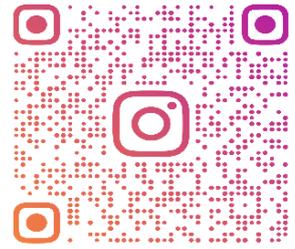
- 酸味の利用（例：酢、レモン、柚子）
- 香辛料や香味野菜の利用（例：カレー粉、山椒、大葉、生姜）
- 出汁を効かせる

■食えるときのポイント

- 漬物や練り製品の食べる量を減らす
- ラーメンなどの汁は全部飲まずに残す
- 下味は付けずに、食えるときに味付けをする



トータルヘルスクリニック
はつらっデイケアのご紹介



KOUTOKU_THC_HATSURATSUDC

くぬぎずカフェも
紹介されております♪



くぬぎずカフェ開催しています

佐藤病院にて、令和6年11月9日（土）に「てぼっこ・くぬぎず合同カフェ」を開催しました。

テーマは「認知症理解のための寸劇」です。

花ばあちゃんが夕方に実家に帰ると言い出した時のお嫁さんの間違った関わり方、良い関わり方を公徳会劇団員が演じました。急遽、花ばあちゃんの旦那さんも登場しました(o^ー^o)

寸劇自体は短い時間でしたが、笑いあり、涙あり、その後のグループワークでは、皆思い思いに話すことができました。医師への相談会も行うことができ、ぜひ来年もてぼっこカフェと合同で行っていかれたらと思っています。



カフェ開催日のご案内

令和7年1月11日（土）10:00~11:30

場所：佐藤病院外来棟 3階

費用：無料

テーマ：ミニ新年会と軽体操

講師：佐藤病院 太田作業療法士

※認知症に興味のある方、当事者、そのご家族どなたでも参加可能です。

※事前申し込み制ですので、下記問い合わせ先までご連絡下さい。...

編集後記

早いもので今年も残りわずかとなりました。毎年言葉にしている気がしますが、1年経つのはあっという間ですね。

温かいものを食べ、寒い冬を健康で元気に過ごしていきましょう。よいお年をお迎えください。

記事製作者：管理栄養士・石川



問合せ・申し込み：0238-43-6040（直通）
佐藤病院 認知症疾患医療センター 南陽市柵塚 948-1