



# 合縁～あいえん～



午後のひとときを利用して皆様からいろいろ教えていただいたり昔ばなしをしたり・・・(^▽^)穏やかで大事な時間です。



## 安静といわれたら・・・

『安静にしてくださいね』などと病院で言われたことはありませんか？私もそうですが、だいたいこのくらいならいいだろうと動いてしまいますよね？そして結局症状が長引くなどしてしまいます。

安静って実は大事なんだと最近つくづく感じています。女性は特に細かいことが気になり動いてしまったりしがちです。安静と言われたらきちんと療養しましょう。またサンテールは機能訓練員が正職員としていることはとても強みです。相談しながら機能回復に努めていきましょう。

安静とは、筋肉に負担のかからない状態のことです。ほとんどの場合体を横たえた姿勢で安静になります。臥位は立位に比べ重心が低く、支持基底面積が増します。支持基底とは身体を支える為の基礎となる床と接している面積です。患部に負担がかからないような姿勢で安静を保ちましょう。



発行日 2024年 5月 1日  
発行元 敬老園サンテール千葉  
TEL 043-226-7500 第26号

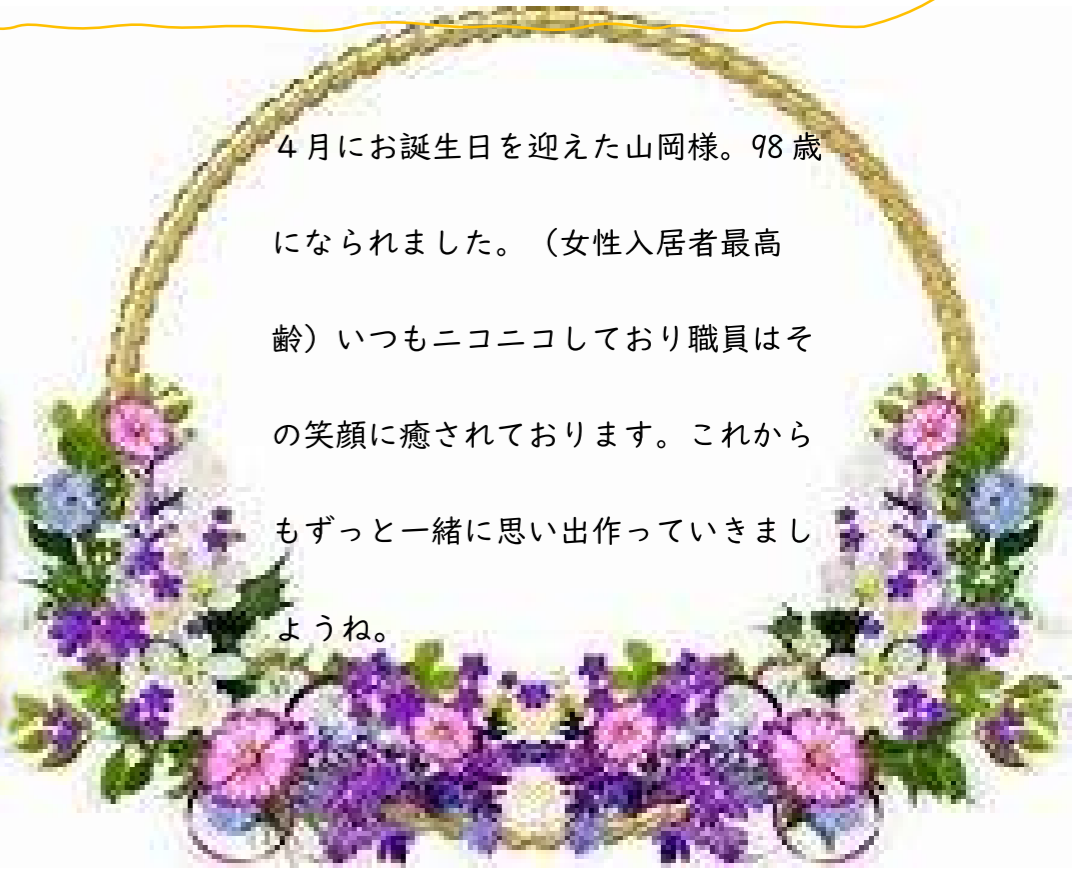
うららかな春の陽気から初夏の気配も感じる今日この頃です。皆様、お変わりございませんか。今回は、松崎睦子様の紹介をしたいと思います。ご出身は、千葉県御宿町です。御宿町は、千葉県の南東、房総半島の東に位置する小さな町です。気候は年間を通じて温暖。海岸には、約2kmに渡る真っ白な砂浜が広がり、毎年多くの海水浴客が訪れる房総を代表する海岸があり、童謡『月の砂漠』発祥の地として知られています。実家は染屋を営んでおりそこのお手伝いもやっていたとの事です。5人兄弟の3番目。好きな食べ物は、『エビフライ』。大好物でよく母に『作って!』と話をしていたそうです。

睦子様は、笑い上戸で甘いものと歌をうたうことが大好き。大きな声で歌いながら、涙を流す様子もありとても心が繊細できれいな人です。昔の童謡や唱歌も歌詞を暗記しているところから歌が大好きな一面を感じとれます。これからも職員一同、睦子さんと色々な歌と一緒に歌いながらたくさんの思い出をつくっていきたいと思っています。

夏へと向かう季節の変わり目となりますので、ご入居者様のお身体には十分に気を付けていきたいと思っています。  
介護職員



4月にお誕生日を迎えた山岡様。98歳になられました。(女性入居者最高齢)いつもニコニコしており職員はその笑顔に癒されております。これからもずっと一緒に思い出作っていきましょうね。







# 健康情報～看護より

## 動脈硬化の予防と血圧 =平均血圧と脈圧=

～看護師～

血圧を測ると測定値が印字されて出てきます。最高血圧や最低血圧は聞きなれた言葉と思いますが真ん中にある「平均血圧」って何？記録するにも邪魔だしと気になります。平均血圧は血圧コントロールの指標としてだされた項目の一つで、他には「脈圧」があります。それぞれの持つ意味を知り健康管理に努めましょう。

=平均血圧=

常に動脈にかかっている圧力のことで血液循環がうまく保たれているかを示すと同時に血管の弾力性や末梢の細い血管の動脈硬化を表す指標です。

【最低血圧+脈圧（最高血圧-最低血圧）÷3】で求められ正常値は男性が90～110mmHg：女性が80～110mmHgとされています。

例えば右の測定結果から

$$\text{最低血圧 } 65 + \text{脈圧 (最高血圧 } 152 - \text{最低血圧 } 65) \div 3 = \text{平均血圧 } 94$$

2024年4月13日

最高血圧 152

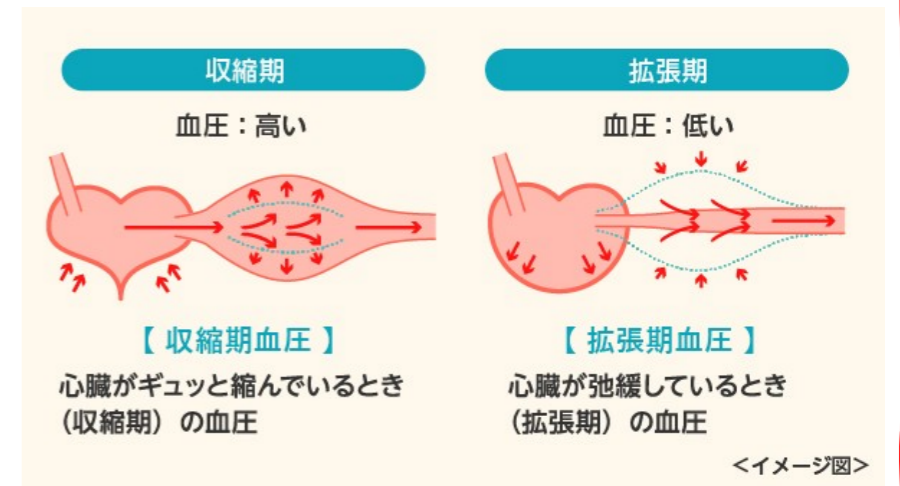
平均血圧 94

最低血圧 65

脈拍 68

平均血圧の正常範囲内に入るので動脈硬化の心配はないように見えますが、最高血圧

(収縮期血圧)が正常域血圧140を超えていることと脈圧が87と高いので動脈硬化が疑われます。



=脈圧=

心臓がぎゅっと縮んだり膨らんだりして血液を全身に送り出した時に血管にかかる圧力のことでやはり動脈硬化の指標で主に太い血管の動脈硬化の程度を表します。

【最高血圧-最低血圧】で求められ正常値は40～60です。上記の測定で計算すると最高血圧152-最低血圧65=脈圧87。脈圧が高いので動脈硬化のリスクが高いことを

意味します。加齢によって動脈の柔軟性が失われると血管壁の伸展が悪くなり血液を送り出す圧力を吸収できず最高血圧(上の血圧)が上がり血管のふくらみが悪くたま

った血液を押し出す力が弱くなると最低血圧(下の血圧)が下がってしまい脈圧が高くなってしまいます。脈圧が高いと心筋梗塞や脳卒中のリスクが高くなりますので動

脈硬化の予防には血圧の管理は欠かせません。食事の塩分制限や軽い運動を取り入れること、睡眠不足にならない工夫など動脈硬化の予防に努めましょう。血圧は刻々と

変化します。継続して血圧を図ることでご自身の血圧の傾向が見えてきますのでできればほぼ同じくらいの時間に測り記録することをお勧めします。