

2018年5月



桃寿苑

だより

1日 (火)			16日 (水)		アッピー コーラス
2日 (水)		アッピー コーラス	17日 (木)	誕生会	
3日 (木)	(憲法記念日)		18日 (金)	ホーム喫茶	
4日 (金)	(みどりの日)	(菖蒲湯)	19日 (土)		
5日 (土)	(こどもの日) 端午の節句	(菖蒲湯)	20日 (日)		
6日 (日)			21日 (月)		
7日 (月)	理髪日		22日 (火)		
8日 (火)	健診		23日 (水)	レントゲン14時～	アッピー
9日 (水)	検尿	アッピー	24日 (木)		レク
10日 (木)		レク	25日 (金)	血圧検温 診察日	
11日 (金)	血圧体重・診察日 母の日会食		26日 (土)		カラオケ
12日 (土)		カラオケ	27日 (日)		
13日 (日)			28日 (月)	ホーム喫茶	
14日 (月)	苑内掃除		29日 (火)	避難訓練	
15日 (火)			30日 (水)		アッピー
			31日 (木)		

散歩道

施設長 坂巻 政美(まさよし)

春の花の多くが10日ほど早く咲き、ゴールデンウィークを待たず咲いてしまいそうです。今年はこれからどんな気候になるのかちょっと心配です。

かかと落としで「ゴースト血管」が甦る

「国民病」の予防・改善のための新たな方法として、複数の医師が提唱する「かかと落とし」という運動が注目を集めているようです。福岡歯科大学客員教授で、『“骨ホルモン”で健康寿命を延ばす！ 1日1分「かかと落とし」健康法』（カンゼン刊）の著者・平田雅人氏の解説です。「かかと落としは、背すじを伸ばしてつま先立ちになり、両脚のかかとを上げ下げする運動法です。かかとを地面につけるときに、自分の体重をかかとに伝え、“骨を刺激する”ことを意識して、1日30回繰り返します。手軽で簡単にできる運動ですが、これによって『糖尿病』の予防・改善、『認知症』や『動脈硬化』の予防効果が期待できるというものです。

かかと落とし運動によって、「高血圧」の予防効果が期待できる——そのことが分かってきたのは、高血圧を引き起こす一因となる「ゴースト血管」という概念の存在が、最近の研究で明らかになってきたからです。ゴースト血管とは、全身の細胞に酸素や栄養を行き渡らせる毛細血管に、様々な要因で血液が流れなくなった結果、毛細血管が無機能化したり、消失してしまう状態のことを指します。毛細血管が、まるで幽霊のように消えてしまうことから、そう名付けられたそうです。

この概念は、4月1日に放送されたNHKスペシャル『“ゴースト血管”が危ない～美と長寿のカギ 毛細血管～』でも取り上げられ、話題を呼んでいるようです。加齢や糖分・脂肪分の過剰摂取などによって、末梢の毛細血管がゴースト血管になっていきます。ゴースト血管が増えて血液の循環が悪くなると、流れにくくなった血液を押し出すために心臓への負荷が増し、それに伴って血圧が高くなると考えられます。ふくらはぎは“第2の心臓”と呼ばれていて、血液の巡りをよくするポンプの役割を果たしています。加えて、体内でも毛細血管が多く張り巡らされている部分にあたります。つまり、ふくらはぎを鍛えないと、多くの毛細血管がゴースト化するし、さらにそれによって全身の血流が悪化して、どんどん毛細血管が消失してしまうリスクがあるのです。ふくらはぎを鍛える方法としては、“その場でスキップをする”といったやり方もありますが、より簡単なのは“かかとを上げ下げする運動”です。ふくらはぎを伸縮させることで、全身の毛細血管の血流を良くすることが期待できます。無理をせず30回挑戦してみたらいかがでしょうか。

5月行事予定

端午の節句

日 時・・・5月5日(土) 14:00～
かしわ餅をいただいて
端午の節句のお祝いをしましょう。



母の日

日 時・・・5月11日(金) 昼食時
女性の方にお花のプレゼントがあります。
お昼も豪華に散らし寿司!!



レントゲン

日 時・・・5月23日(水) 14:00～
放送でお呼びしますので、居室でお待ち下さい。
ネックレス等の金属・湿布は必ず取って下さい。
ボタンのないシャツでお越し下さい。



5日	小島	壽男	さん	21日			
8日				25日	石井	房枝	さん
11日	本山	政男	さん	5日	松本	美代子	さん(職員)
13日	石塚	俊起	さん	27日	坂巻	政美	さん(苑長)



<医務室より>

- ・ **春の健康診断** 日 時・・・5月 8日(火)
※午後1:00に食堂へお越しください。
全員が対象です。
- ・ **検尿** 日 時・・・5月 9日(水)
※午前7:00より医務室に置いてください。

<ひたち海浜公園&いちごの里ベリーベリーマルシェ日帰り旅行>



5月の誕生会の時にテレビで写真を流します。お楽しみに！！

(発行)

〒362-0016 埼玉県上尾市原新町27-1
社会福祉法人 たてば友愛会
軽費老人ホーム 桃寿苑
☎ (048) 775-1101