

# 野村訪看STだより

2019年度

令和元年 12月 1日



今年のカレンダーも残りあと1枚になってしまいました。

2019年 色々なことがありました

春：時代は「平成」から「令和」へ

夏：今年も暑かったーーーーー

秋：台風・大雨による被害

冬：秋がなく冬になった感じです！



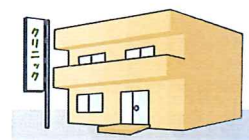
いろいろな事があった2019年ですが、今年一年、野村訪問看護ステーション・地域包括支援センターの事業にご理解・ご協力いただきましてありがとうございます。

これから冬本番！風邪をひかないように、手洗い・うがいをしましょう。

年末年始は介護保険事業者も病院もお休みのところが多くなります。ご注意ください。

## 年末年始の過ごし方

- **年末年始 介護保険事業所は お休みのところが多くなります**
  - 年末年始のサービス体制をご確認ください
  - 野村訪問看護ステーションは12月31日から1月3日までお休みです
- **買い物や外出が多くなる時期です**
  - 外出先から帰ったら 手洗いうがい
  - 交通事故に注意！
  - インフルエンザの予防注射はお済ですか？
  - 寒さ対策は首回りと背中から（外出時は帽子とマフラー、防寒着を！）
- **年末年始 診療所は お休みになります**
  - お薬は大丈夫ですか？
  - 主治医の先生の休診日を確認しておきましょう
  - 緊急時の体制を確認しておきましょう
- **いつもの生活リズムが崩れます**
  - 疲れたら休む、飲みすぎ・食べ過ぎに注意！
  - 朝晩の気温の変化が脳卒中や心臓発作の誘因になることもありますので、日ごろの体調管理には十分に注意しましょう



## はじめよう！血圧コントロール！



### ○「サイレントキラー」にご用心！

高血圧は身近な異常ですが、あまり自覚症状なく過ごし、放置してしまうと、ある日突然心筋梗塞や脳梗塞など、命にかかわる病気を招きます。このためサイレントキラーと呼ばれるのです。

### ○こんな人はハイリスク！

太っている人、タバコを吸っている人、痩せ型で高血圧の人、高血圧で治療・服薬中、または中断した人

今日から  
やってみよう！

### ○早速始めよう血圧コントロール！

#### 減塩…「おいしく減塩！」

- 具たくさん汁物で、1日1杯まで。具の素材の味を活かしましょう。
- 干物より生の魚を食べよう。
- しょうゆは、かけて食べるよりつけて食べる。
- カレーライス、チャーハンなどの味付け主食は週に1回。
- めん類は汁を残す。

#### 減量…「あなたの標準体重は何キロ？」

適正体重（BMI25未満） \*BMI=体重（kg）÷身長（cm）÷身長（cm）

#### 適度な運動…「無理せず楽しく日常生活の中で運動」

ウォーキングなどの有酸素運動が降圧効果に優れています。

#### 食生活…「肉より魚や野菜を食卓に」

適度なカリウムやマグネシウムの摂取が血圧の安定に効果的です。  
野菜や海藻、いも、果物などに多く含まれています。

#### 禁煙・節酒・ストレス解消…「ストレス時代！のんびり行こう！」

疲れをためずに、こまめな気分転換、十分な睡眠をとりましょう。

### ○薬の服用について

血圧のくすりを服用をしている方は、適切に服用し受診の時は、日頃の血圧の値を医師に伝えましょう。



○●○ 年末年始の体制 ○●○  
12月28日（土）～1月5日（日）

年末年始体制となります。訪問時間や曜日、担当が変更する場合がありますのでご了承下さい。

相談や緊急対応は致します。緊急連絡先にお電話ください。

医療法人財団 慈生会

野村訪問看護ステーション・三鷹市連雀  
地域包括支援センター

所長・編集長：家崎 芳恵

TEL 0422-47-5401