横浜市総合保健医療センター

理念:誰もが安心して地域生活が送れる
共生社会の実現を目指します。

しらさぎ通信

第251号
■発行日:令和 8年11月
■発 行:
公益財団法人横浜市総合保健医療財団
■発行責任者:総合相談室長 飯塚英里
〒222-0035
横浜市港北区鳥山町1735番地
TEL045(475)0103 FAX045(475)0101

11月に入り、朝晩は肌寒く感じる日が増えてきました。雨の日が続く一方で、日中は暖かさを感じる日もあり、気温の変化に秋から冬への季節の移り変わりを感じる今日この頃です。

皆さま、いかがお過ごしでしょうか。この時期は日によって気温差が大きく、体調を崩しやすい季節でもありますので、ご入居者様の体調管理にも十分気を配ってまいります。また、巷ではインフルエンザの流行もみられます。手洗いやうがいなど、日頃から感染予防を心がけましょう。ご家族の皆さまも、どうぞお身体を大切にお過ごしください。

12月行事食ご案内

北海道

12/4(金)　郷土食：北海道(昼食)
ゆかりご飯　鮭のちゃんちゃん焼き
小松菜と蟹カマのサラダ　他

12/22(火)　冬至：南瓜料理(夕食)
南瓜のいとこ煮

12/24(木)　クリスマスケーキ(おやつ)

12/25(金)　クリスマス料理(夕食)
鶏肉のクリームソース
南瓜のサラダ　ミネストローネ　他

12/31(木)　年越しそば(昼食)
年越しそば　金銀豆腐　他

地域活動について

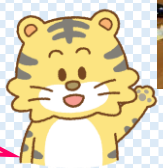
「誰もが安心して地域生活が送れる」ようにセンター職員はしらさぎ苑を飛び出して、周辺の地域ケアプラザなどへ講師として伺い、ミニ講座を開催しています!
今期講座の内容は看護師による「血圧・血糖・体重を記録する意味と効果」 管理栄養士による「オーラルフレイル」 言語聴覚士による「飲み込む力を元気にする体操」といったものです。右の写真は、下田地域ケアプラザでの一場面を紹介します。

管理栄養士による
ロコモと栄養



作業療法士による
からだと心が整うヨガ





最寄りのケアプラザ等で
講座のお知らせがありましたら、ぜひご参加下さい!



高血圧を予防するために



高血圧とは、血管の壁に慢性的に強い圧力がかかり続けている状態のことをいいます。強い圧力がかかりつづけると、血管が硬くもろくなります。（動脈硬化）

高血圧は

① 自覚症状がほぼない：血圧が高くても体には痛みや強い不調が表れにくい
② 突然命に関わる病気を起こす：血管が破れたり詰まったりして、脳卒中や心筋梗塞を招きます

そこで・・・

高血圧の予防には１日６ｇの減塩、カリウムを多く含む野菜や海藻の積極的な摂取、１日 30 分以上の有酸素運動、および適正体重の維持が効果的です。
また、禁煙や節酒も血圧を正常に保つために大切です。





【食生活の改善】
- 塩分を控える：１日の目標は６ｇ未満。汁物は残す、調味料はかけるより浸す
- カリウムをとる：野菜、果物、海藻を食べる。塩分（ナトリウム）を外に出す
- 風味を工夫する：酢やレモン、香辛料を使い薄味に慣れる



【運動と生活習慣】
- 有酸素運動をする：ウォーキングや軽いジョギングを毎日続ける
- 体重を管理する：肥満は血圧を上げるため、適正体重を保つ
- お酒とタバコ：お酒はほどほどに、たばこは控える



高齢者は高血圧のリスクが高まります。ご家庭で出来る高血圧予防の工夫は「がんばらない減塩」と「すきま時間のちょこっと運動」を日常生活に取り組むことです。毎日の家事や食事の中でほんの少しやり方を変えるだけで十分な効果が期待できます。



令和8年 秋　教育委員会 事故防止･研修管理チーム

９月に開催されました「第２２回横浜市介護老人保健施設研究大会」における発表演題が「優秀演題」に選出されました。日々の実践が評価されたことをうれしく思います。
これからも介護サービスの質の向上につながる取組を継続していきます。　記：看護部長