



いきいきかわら版仙台支部

第39号

3月21日に24節季の春分を迎え、4月5日に迎える清明まで春本番となります。三寒四温の中、皆様、いかがお過ごしでしょうか？

3月は、ロシアのウクライナ侵攻という大国の暴挙のニュースから始まり、パリンピックという平和の祭典に水を差す悲しい事態となりました。

また、3月11日東日本大震災から11年目となり、各地で被害者の鎮魂の式が行われました。その5日後、16日23時36分ころ宮城では震度6弱（一部では6強）の地震が再び発生。

皆様もビックリされた事と思います。幸い、会員の皆様の安否確認をさせて頂き、どなたも大きな被害が出ていないことが確認出来ました。

今後もこの様な、大きな地震が発生する可能性があります。いきいきつながる会では、震度5強以上の場合は、皆様の安否確認を必ず実施しております。改めて、安否確認についてお知らせ致します。

1. 大地震が夜20時～朝6時までに発生した場合は、安否確認は翌朝7時より順次実施させて頂きます。なお、弊社スタッフとLINEまたはメールで繋がっていらっしゃる方へは、発生時、すぐにメールを差し上げます。

*但し、弊社事務所およびスタッフに被害が生じた場合は遅れる場合もございます。被災されました会員様は時間を問わず、弊社へご連絡をお願い致します。

2. 大地震が朝6時～夜20時までに発生した場合は、通信事情が許す限り、即、安否確認のご連絡を差し上げます

この場合も、被災された場合は、弊社へ時間を問わず、ご連絡をお願い致します。

なお、施設へ入居されている方は各施設担当者と連携しておりますので施設担当者の指示に従って頂くことをお願い致します。

こちらからのご連絡はございません。地震やほかの災害はいつでも襲ってくることを前提に、防災対策をご準備ください。

スタッフ一同は皆様が安全で安心して日常を過ごされる事を、常に祈念しております。



シニア福祉アドバイザー 潔のワンポイント講座

会員の皆様の中には、血圧の薬を飲まれている方も、多くいらっしゃると思います。血圧は、年齢でも変化します。

そこで、一般的な血圧に関する事を、数回に渡り、記載させて頂きま

す。血圧に関しては、医師により様々な判断がありますが、一般的には図の通り、基準とされる数値を日ごろから観察することが重要です。

なにかあったら治療を始めればよいと考える方が、特に要注意。

血圧120を超えてしまっている方は、119以下の方に比べ、血管リスクは約2倍も高く、血圧が高まるにつれ、「突然、まさかの事態に…」という可能性もあります。

「血圧」とは、心臓から送り出された血液が血管を内側から押すチカラのことで、



【血圧高めと判断されるポイントは】

- ・収縮期血圧（最高血圧）：「130～139」
 - ・拡張期血圧（最低血圧）：「80～89」
- をどちらか、または、両方を満たす方】

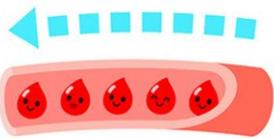
この値の方は、医師から生活習慣の見直しなど注意を促されるため、対策を始めるべき指標ともいえます。

※収縮期血圧140mmHg以上、拡張期血圧90mmHg以上の方は治療が必要となる場合がありますので、医師と相談してください



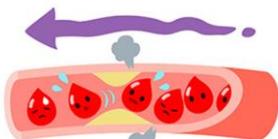
拡張期血圧（最低血圧）

心臓が膨らむと、血液量が減り、かつ、血管が広がったままのため、血圧が一番低い状態となる。



収縮期血圧（最高血圧）

心臓が縮むと、血液量が増加し、かつ、狭くなった血管を押し広げるため、血圧が一番高い状態となる。



血圧の高さは、

「心臓が血液を押し出すチカラ」と「血管の広さ」によって決まるため、「血液量が増えたり」、「血管が狭くなる」と血管の壁を押すチカラが強まることで、血圧が高くなると言われています。

また、「塩分の摂りすぎ」や「運動不足」、「ストレス」などの生活習慣の乱れが続くと、血管ダメージが蓄積し、次第に血管が硬くなり、拡がりづらくなる一因に。

さらに、血管は加齢によっても柔軟性が失われるため、気づいたときにはもう危険な状態に…ということも起こりかねません。

事実、厚生労働省の調べでも60代は40代と比べて、血圧高めの割合が約1.5倍になるというデータもあり、血圧は年齢とともに上昇します。だからこそ、血圧の問題は早期発見・早期対策が何よりも大切なのです！（次回へ）