

気をつけよう高血圧！

血圧が高いとなぜいけないのか？

血管は全身に血液を運ぶための役割を持っており、弾力性を持っています。しかし、血圧が高い状態が続いた場合、欠陥も徐々に傷んでいきます。具体的には血管壁が厚くなったり、硬くなったりして、弾力を失っていくのです。高血圧が続くと動脈硬化が進み、血圧が流れにくくなり、さらに血圧が高くなるという、悪循環を繰り返すこととなります。全身の臓器に障害を及ぼし、重大な病気を引き起こすことにつながります。

血圧区分の分類 日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン 2019」

分類	診察室血圧(mmHg)		家庭血圧(mmHg)	
	収縮期血圧	拡張期血圧	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ <80	<115	かつ <75
正常高値血圧	120-129	かつ <80	115-124	かつ <75
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89	125-134	かつ/または 75-84
I度高血圧	140-159	かつ/または 90-99	135-144	かつ/または 85-89
II度高血圧	160-179	かつ/または 100-109	145-159	かつ/または 90-99
III度高血圧	≥180	かつ/または ≥110	≥160	かつ/または ≥100
(孤立性)収縮期高血圧	≥140	かつ <90	≥135	かつ <85

出典：gen-en-recipe.net



減塩料理



ミネラルの摂取



タンパク質の摂取



健全なストレス解消

高血圧を予防する 8つの方法



適度な運動



禁煙



節酒・禁酒



減量

血圧を下げるには、やはり「塩」

目標「食塩 6g未満/日」

「食べ方」のひとつ工夫

- 1 味噌汁は1日1杯で具たくさんに
- 2 佃煮や漬物を控える
- 3 コレステロールや飽和脂肪酸の多い食品を控える
- 4 カリウムが豊富な野菜や果物、海藻を食事に取り入れて、体内の塩分を追い出す。



- 5 しょうゆ類は「かける」より「少しだけつける」

「料理」のひとつ工夫

レモンや酢など
酸味を生かす

だしで「うまみ」
をかかせる

香辛料などを
上手に活用



運動で血圧を下げよう

行うべきは有酸素運動
ウォーキング



少し汗ばむ程度に30分ほど行いましょう
水泳



サイクリング（平坦の道）



おすすめ運動①

少し息が上がる程度の早歩き

1日10分程度の早歩き×3回でもOK

おすすめ運動②

日常生活の中でこまめに動く

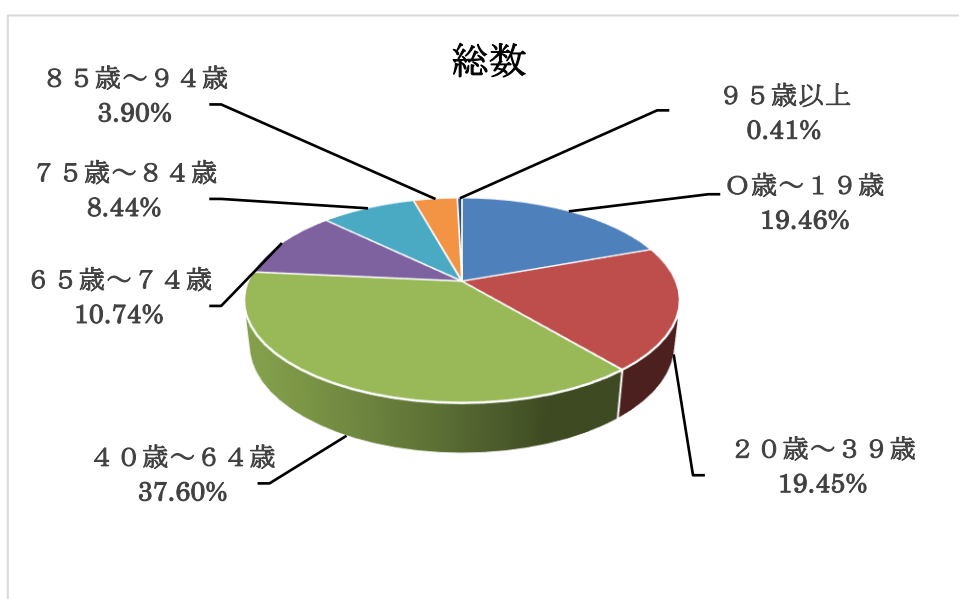
座って時としている時間をできるだけ減らしましょう

松浪地区年齢別人口

2019. 11. 1現在

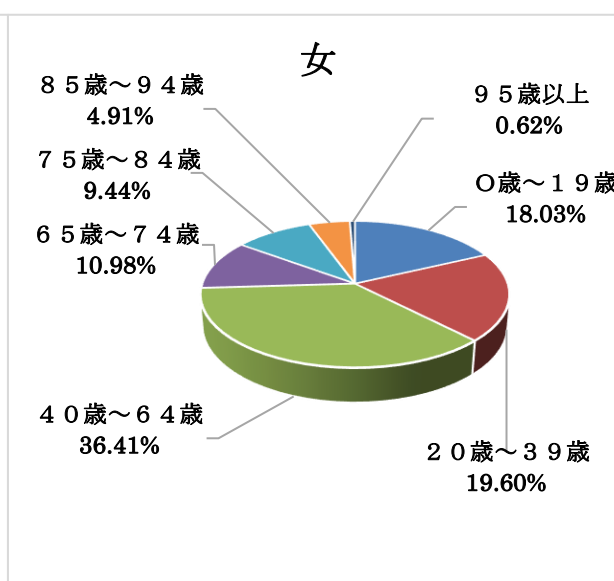
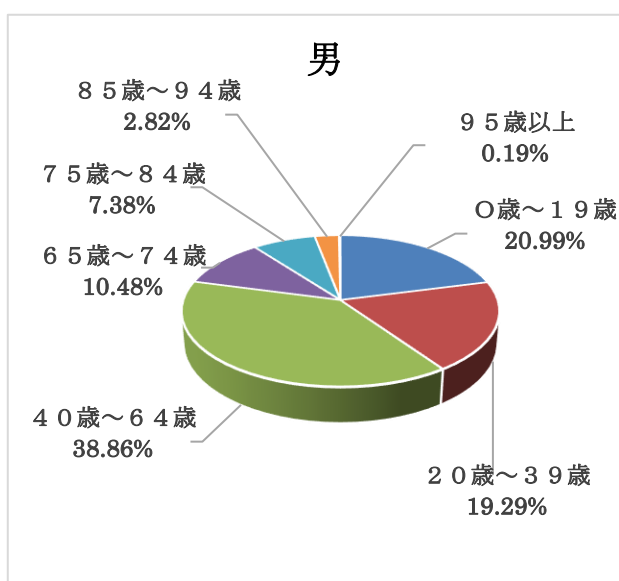
年 齢 別	総数(人)	率 (%)	男(人)	率 (%)	女(人)	率 (%)
0歳～19歳	4,312	19.46%	2,250	20.99%	2,062	18.03%
20歳～39歳	4,310	19.45%	2,068	19.29%	2,242	19.60%
40歳～64歳	8,330	37.60%	4,166	38.86%	4,164	36.41%
65歳～74歳	2,379	10.74%	1,123	10.48%	1,256	10.98%
75歳～84歳	1,871	8.44%	791	7.38%	1,080	9.44%
85歳～94歳	863	3.90%	302	2.82%	561	4.91%
95歳以上	91	0.41%	20	0.19%	71	0.62%
総人数	22,156		10,720		11,436	

※茅ヶ崎市統計より抜粋編集



松浪地区高齢化率
(65歳以上)

男 20.86%
女 25.95%
総数 23.49%



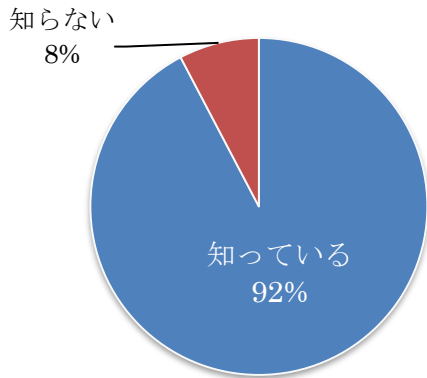
※松浪地区としては、ひばりが丘はその一部地域が対象となっていますが、統計では区分できないのでひばりが丘全住民での統計としております。

地域密着型通所介護「まっなみクラブ」利用者アンケート集計結果

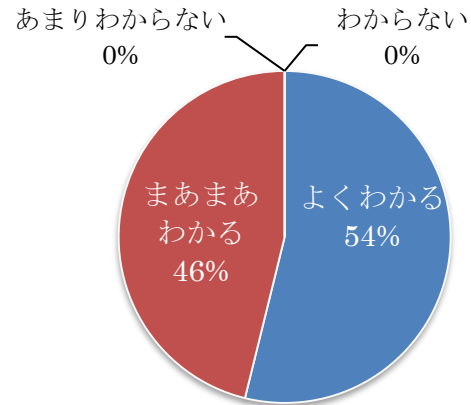
2019.10実施

前年度に比べ、評価されている項目とそうではない項目の差がありました。今年度、評価していただいた項目につきましては継続できるよう努めていき、評価の値が低い項目は改善策を職員間で話し合い、より良い施設、より良いサービスを提供できるよう取り組んで参ります。

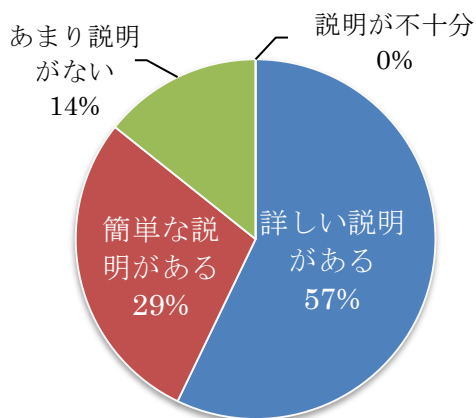
1 事業所の方針や、支援内容、方法について知っていますか？



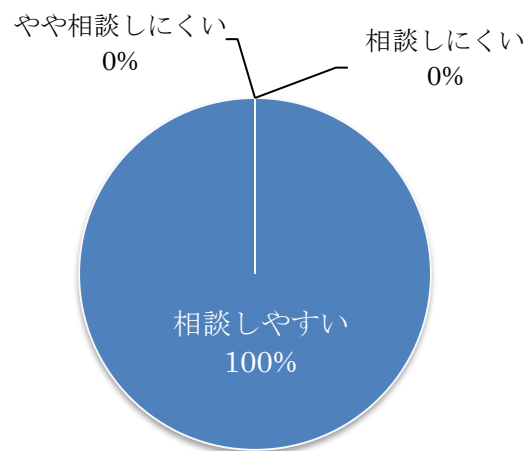
2 送迎時の職員との話や連絡帳等により、事業所での利用者の様子がわかりますか？



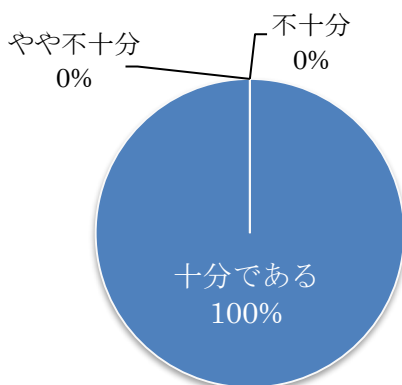
3 利用者が事業所内で怪我をしたり、具合が悪くなった場合は、その状況について十分な説明がありますか？



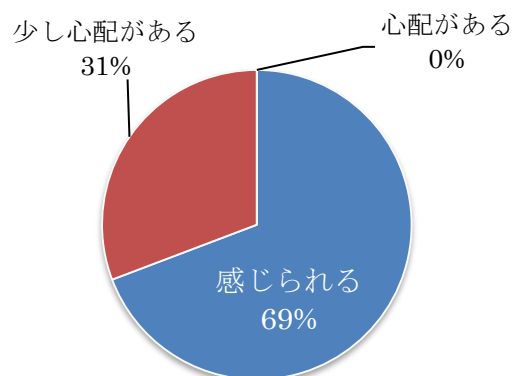
4 支援内容について、あなたの意向や希望を事業所に相談しやすいですか？



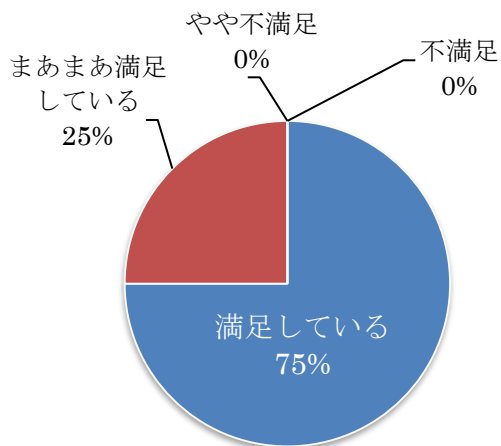
5 支援内容に関する疑問や要望に対して、速やかな回答や丁寧な対応がされていますか？



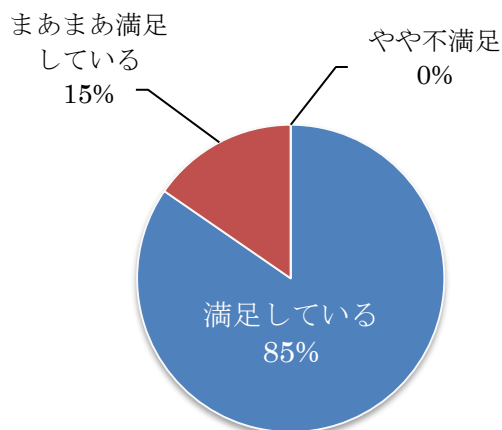
6 緊急時の連絡体制については安心が感じられますか？



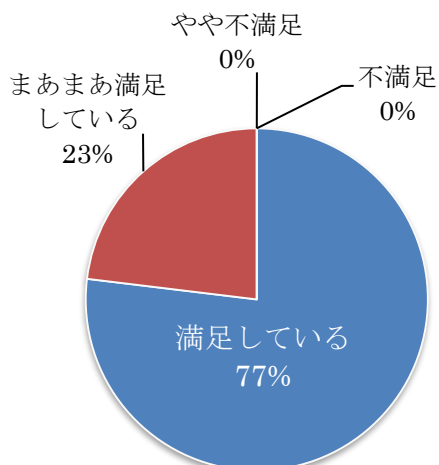
7 支援の専門性についてはいかがでしょうか？



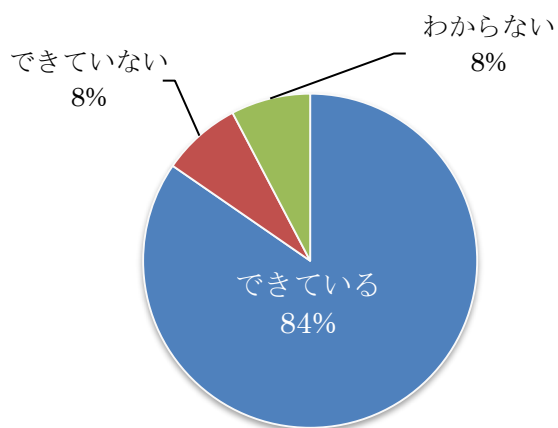
8 利用者に対する職員の対応や態度についてはいかがでしょうか？



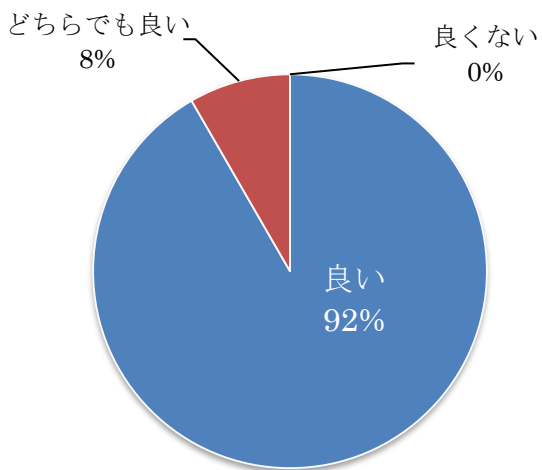
9 利用者家族に対する職員の対応や態度についてはいかがでしょうか？



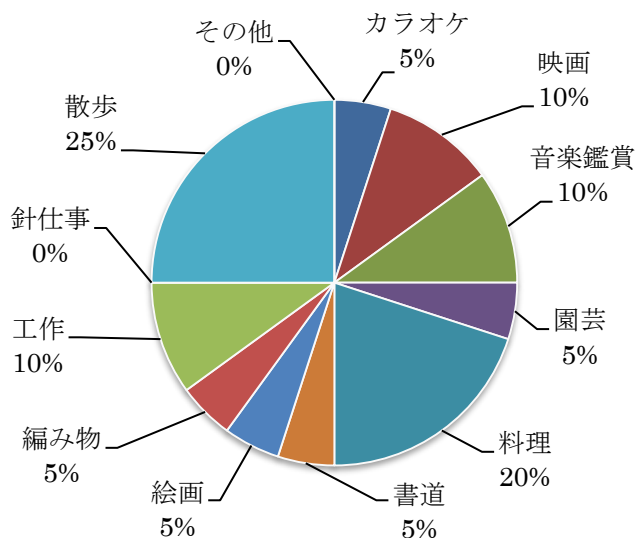
10 利用者は事業所で楽しく過ごすことができますか？



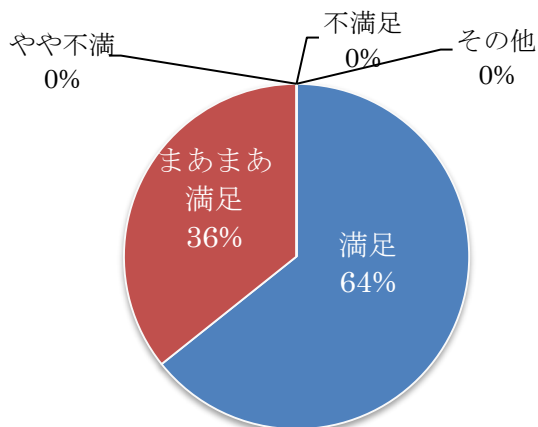
問 11(1)-① 1日の体操の時間についてはいかがでしょうか？



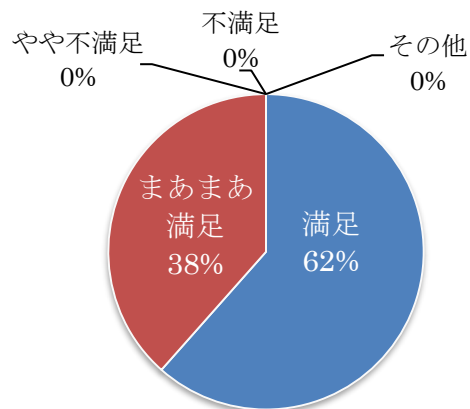
問 11(1)-① 体操の他にやってみみたい物があれば丸をつけてください



問 11(1)-②昼食時のお弁当についてはいかがでしょうか？



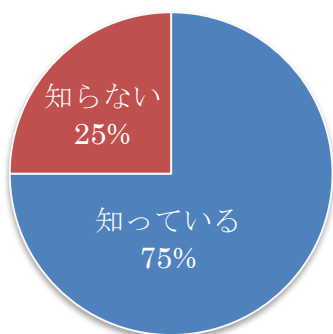
問 11(1)-③おやつについてはいかがでしょうか？



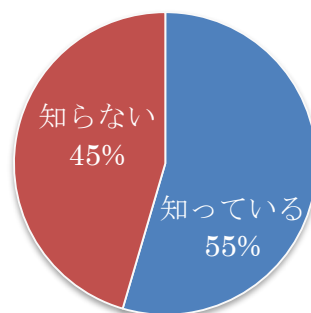
問 11(1)-④「このようなサービスがあったら良いのに」と思う事がございましたら、ご意見をお聞かせください

・花菜ガーデンへ行ったときデイサービスのグループで遊びにいらしているのを見かけました。
職員の方は大変ですが、近くにあればこのようなイベントも良いかと思えます。
・母が高齢なので今のサービスで十分楽しんでいるようです。ありがとうございます。

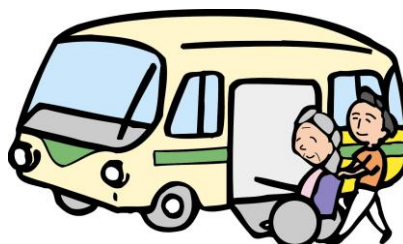
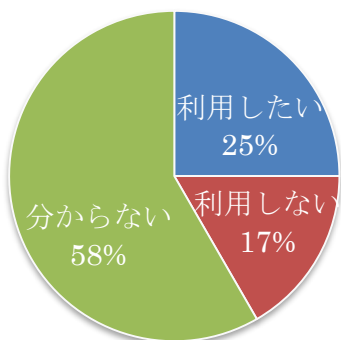
問 11(2)-①「保険外サービス」をご存知ですか？



問 11(2)-② 「保険外サービス」の内容として、外出支援・家族支援(延長サービス)・土曜デイサービスをご存知ですか？



問 11(2)-③外出支援・家族支援(延長サービス)・土曜デイサービスを利用したいですか？



法人の活動状況

月 日	会議名等	参加者名
1 1 月 1 1 日	茅ヶ崎市消費者団体連絡会定例会	浜野事務長
1 1 月 1 2 日	福祉相談室部会	丸本福祉相談員
1 1 月 1 3 日	茅ヶ崎市高齢者虐待研修会	木村主任介護支援専門員 森社会福祉士・内野看護師
1 1 月 1 4 日	医療介護連携推進部会	森管理責任者
1 1 月 1 6 日	福祉サービス第三者評価調査員更新研修	島村評価調査員
1 1 月 2 0 日	松浪地区まちぢから協議会運営委員会	森管理責任者
1 1 月 2 1 日	主任介護支援専門員部会	平國主任介護支援専門員
1 1 月 2 1 日	福祉相談室連絡会議	丸本福祉相談員
1 1 月 2 2 日	介護サービス情報の公表制度対応研修会	木村主任介護支援専門員
1 1 月 2 3 日	第40回茅ヶ崎市社会福祉大会	島村理事長
1 1 月 2 3 日	小田原福祉会職員研修【講演】	峯尾副理事長
1 1 月 2 6 日	居宅介護事業所連絡会	浜野事務長
1 1 月 2 6 日	社会福祉士部会	森社会福祉士
1 1 月 2 6 日	認知症サポーター養成講座	内野看護師
1 1 月 2 7 日	保健師部会	内野看護師
1 1 月 2 8 日	茅ヶ崎市地域福祉活動計画推進委員会	島村理事長
1 1 月 2 8 日	茅ヶ崎市地域福祉計画推進委員会	島村理事長
1 1 月 2 9 日	地域包括支援センター職員等養成研修	平國主任介護支援専門員
1 1 月 2 9 日	志木市地域包括支援センター研修【講演】	峯尾副理事長
1 2 月 3 日	介護給付適正化研修会	平國主任介護支援専門員 赤坂管理者
1 2 月 5 日	第3回地域医療支援研修会	平國主任介護支援専門員 大畑介護支援専門員
1 2 月 7 日	埼玉県介護支援専門員協会研修【講演】	峯尾副理事長

第40回茅ヶ崎市社会福祉大会！

1 1 月 2 3 日（土）茅ヶ崎市文化会館小ホールにて、第1部式典第2部大道芸人による交流ステージが開催されました。なお式典の中で、社会福祉活動に貢献のあった団体及び個人への感謝表彰がありました。



※前号の福祉ふれあいまつりに記述に誤りがありました。お詫びし訂正いたします。
松浪中学校弦楽器部・吹奏楽部⇒浜須賀中学校弦楽器部・松浪中学校吹奏楽部に訂正

ご利用の皆様へ！

- 訪問時・通所時等での茶菓の接待、金品の頂き物は、当法人の理念・運営方針からお受け取り致しかねますので、職員がお断りすることがあると思いますので、ご了承ください。
- ご寄付については、寄付申込書によりお受けいたしております。
- 事業計画書・予算書・事業報告書・決算書は各事業所に備えてありますので、ご自由に関覧ください。またホームページにも掲載しております。
- 苦情やご意見は、いつでもお申し出ください。
- ご連絡いただければ、各事業所の見学ができます。

法人の事業所一覧 (ホームページ <http://www.matsunami-k.com/>)

法人本部		E-mail : houjin@matsunami-k.com
訪問介護センターまつなみ (訪問介護事業)	〒253-0022 茅ヶ崎市松浪 1-1-12 TEL : 0467-57-5272	E-mail : houmon@matsunami-k.com
相談センターまつなみ (居宅介護支援事業)		E-mail : kyotaku@matsunami-k.com
評価事業部 (福祉サービス第三者評価事業)		E-mail : houjin@matsunami-k.com
まつなみクラブ (通所介護事業)		TEL : 0467-58-3839 E-mail : matsu-club@mbr.sphere.ne.jp
デイサービスまつなみ (通所介護事業)	〒253-0031 茅ヶ崎市富士見町 7-3	TEL : 0467-84-4858 E-mail : care@matsunami-k.com
げんきつき (日中一時支援事業)		TEL : 0467-84-4859 E-mail : genki@matsunami-k.com
松浪地区地域包括支援センターさざなみ	〒253-0032 茅ヶ崎市常盤町 2-2 松浪コミュニティセンター内	TEL : 0467-39-5901 E-mail : sazanami@mbr.sphere.ne.jp
福祉相談室さざなみ		TEL : 0467-39-5935 E-mail : soudan@mbr.sphere.ne.jp