

こぶしの花だより



すこやかさを支え、こころに寄り添い

このまちで暮らす喜びを共に

2020年1月



Vol.13

新年あけましておめでとうございます。皆様の温かい支えによって無事に新年を迎えることができました。心より御礼申し上げます。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

皆様がすこやかに年を重ねていくことが、私たちスタッフ一同の願いです。健康寿命の指標では、「実年齢」ではなく「血管年齢」が重要です。この「血管年齢」は何歳からでも若返らせることができます。糖尿病や脂質異常症、高血圧等がある場合は、まずその治療をしっかりと行いましょう。そのうえで、自分でも丈夫な血管づくりに向けて食事や運動、生活に気をつけてみましょう。

善玉コレステロールを増やす言葉！

『おさかなすきやね』



お ちゃ

緑茶に含まれるカテキンは、悪玉コレステロールの吸収を抑えるほか、抗酸化作用があります。

さ かな

魚に含まれるDHAやEPAにより、脳の老化を予防したり、善玉コレステロールを増やします。

か いそう

海藻に含まれる水溶性食物繊維は、余分な糖や脂肪を排出する作用があります。

な っとう

納豆に含まれるナットウキナーゼには、血栓を溶かす作用があります。

す

酢に含まれる酢酸には、血圧を下げる効果や疲労回復効果があります。

き のこ

きのこ特有の成分であるβ-グルカンには、コレステロール値や血糖値を下げる効果があります。

や さい

ビタミン、食物繊維を多く含み、体を錆びさせない抗酸化作用があります。

ね ぎ類

ネギ類特有のにおいの素であるアリシンには、血栓の予防、コレステロール値や血糖値の上昇を抑える効果があります

無理のない運動で血行改善！

指先・足先をマッサージ…



グーバー運動…手足の指をゆっくり開いたり閉じたりする。(10回繰り返す)



筋トレやウォーキングなどの有酸素運動も効果的です。無理のない範囲で運動を習慣づけていきましょう。

血管に負担をかけないために

- 飲みすぎ注意、○ 排泄はゆっくりと
- ヒートショック現象にご用心
- 禁煙、○ 高温での長湯は避ける
- ストレスをためない
- 睡眠をしっかりとろう、○ 肥満解消

当院の専用機器で

「血管年齢」を調べることができます

・血管年齢測定は、お一人様 1500円/回(税込み)です。

糖尿病教室

1/18(土)

13時～14時

テーマ

「簡単エクササイズ！」
「おやつ食べてもいいですか」
試食とおみやげつき♪

インフルエンザ

予防接種

2600円/1名

2400円/(3歳～12歳の2回目)

ご予約受付中！

011-521-8710

新入職員(看護師)のご紹介



はじめまして、看護師の遠藤と申します。
12月から新しく入職します。皆さんどうぞよろしくお願いします