

# “結愛” ~ゆい~

発刊責任  
訪問/八室

## 『職員紹介』

4月下旬より通所リハビリ室で介護職員として勤務している、村松多恵子と申します。以前は、デイサービスや訪問介護員などを10年ほど経験してきました。通所リハビリでの勤務は初めてですが、今までの経験を活かし利用者様に「今日も楽しかった」と思ってもらえるようなサービスを提供していきたいと思っています。仕事に慣れるまではご迷惑をおかけする事もあると思いますが、ご指導の程よろしくお願ひいたします。



## 『通所リハビリテーション~ボーリングとボール落とし~』

午後のレクリエーションでは、お手玉を投げて的へ入れるボール落としやボーリングを行い身体を動かしました。ボーリングでは、それぞれ倒したピンの総数を出すことで身体と頭も使い楽しみました。



## 『血圧について②』 今回から血圧が上がる要因についてです。

初めに血圧の基準値について記載します。血圧は病院で測定すると緊張から高い数値が出ることがあるため、自宅と病院によって正常範囲が異なります。正常値と高血圧の間の値は正常内~高血圧ではないがやや高めとなっています。血圧を測るタイミングは、起床後1時間以内と就寝前の2回行うことが勧められています。測定前は椅子に座り1~2分休憩して、リラックスした状態で測定しましょう。毎日同じくらいの時間に測定することで血圧の平均を確認してみてください。

### 正常範囲

自宅での測定で115/75mmHg以下  
診察室での測定で120/80mmHg以下

正常の  
範囲内  
~やや  
高め

### 高血圧

自宅での測定で135/85mmHg以上  
診察室での測定で140/90mmHg以上

「先月の豆知識の答え合わせ」 ①夫婦喧嘩は犬も食わない ②鶉の目鷹の目

③鹿を追うものは山を見ず ④豚に真珠 ⑤犬猿の仲 ⑥猫をかぶる

⑦十人十色 ⑧千載一遇 ⑨四苦八苦 ⑩七転八倒 ⑪千差万別 ⑫三寒四温

☆興味のある方は意味も調べてみてください。