

## “結愛” ~ゆい~

## 『今月の豆知識』

8月24日が「**歯ブラシの日**」に制定されていることにちなみ、歯ブラシの選び方を紹介します。

大きさ：ヘッドと呼ばれる歯ブラシの毛のついた部分が、上の前歯2本分程度が目安です。

「ふつうサイズ」や「コンパクトサイズ」が奥歯や細かな隙間まで届きやすくおすすめです。

毛の硬さ：大きく分けて「硬め」「普通」「やわらかめ」の3種類あり、「普通」が一般的な硬さです。歯茎が弱っていたり出血がある方、高齢の方には「やわらかめ」が勧められています。

毛先の形：毛足が短く平らで毛が密集しているものがおすすめです。山型の物もありますが平らな物のほうが歯の面をしっかりと磨けます。



※選び方を参考にいただき、必要に応じて歯医者さんとも相談し

ご自身に合った歯ブラシを見つけてください。



## 『通所リハビリテーション～生け花・レクリエーション～』

今月のレクリエーションでは、うちわを使用した風船バレー、作品作りを行いました。

生け花は、利用者様が持ってきてくださったお花を生けました。今回は、師範の資格を持つ利用者様の他に、興味がある利用者様も一緒にお花を生けました。とても華やかで、横を通るたびに皆様から「綺麗だね。」「すごいね。」と声が上がっています。通所に来た際にはぜひご覧ください。

作品作りでは花火を作成しました。完成出来しだい壁に飾っていきたいと思いますので、出来上がったときには通所の花火を一緒に見上げましょう。

今年も通所の庭できゅうり、なす、トマトを作っています。今回、利用者様ときゅうりの塩もみを作りました。主婦ならではの包丁さばきが素晴らしかったです。ご協力ありがとうございました。



## 『血圧について④』

今月は**二次性高血圧**についてです。二次性高血圧は、何らかの疾患や異常がありそれが原因で高血圧症状が現れます。日本の高血圧患者では、およそ1割～2割の方が二次性高血圧だとされています。二次性高血圧は本態性高血圧とは異なり原因がはっきりしてるので、身体の異常や原因となる病気などの改善を図ることで高血圧症状も改善されます。主に腎臓の働きに関連するものと血圧を上げるホルモンが異常になるものがあります。進行すると全身の臓器に悪影響が出るため様々な症状が出てきます。血液検査や画像検査を行い高血圧の原因が何かを調べ、原因となっている病気の治療を行っていきます。なかなか治療が難しい場合は降圧薬を用いて治療することもあります。血圧が気になる方は、早めに循環器内科や総合内科を受診したり主治医と相談しましょう。