

“結愛” ~ゆい~



『通所リハビリテーション～夏祭り～』

8月の終わりに通所リハビリで夏祭りを行いました。  
くじ引きや釣りゲームなどのブースを回っていただきました。最後にはビンゴゲームも行い、いつビンゴが出るか…ドキドキした時間を過ごしました。今後も運動会やクリスマス会などを計画していますので、楽しんでいただけたらと思います。

くじ引き

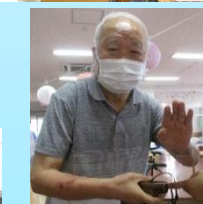


的あて

魚釣り



ビンゴ



『血圧について⑥』

今月は血圧を低下させるための生活習慣の見直しで勧められている、**飲酒制限**について詳しく説明します。1日の終わりに飲酒することが楽しみの一つという方は多いと思います。適度な飲酒は気分を落ち着かせたり、リラックス効果、ストレス解消などの体に良い効果もありますが、飲酒量が過度となると全身の臓器に障害があらわれる可能性があります。

アルコールは血管を拡張する効果あり、一時的に血圧を低下させます。しかし、**過度の飲酒は逆に血圧を上昇させる傾向にあります**。飲酒量を減らすことで血圧を低下させる効果が期待できます。適度な飲酒量は1日平均純アルコールで20g程度と言われており、**チューハイ(7%)では350ml缶1本、ビール中瓶1本、日本酒1合程度**とされています。適量を守りつつ、**週1～2日以上**の休肝日を設けることが勧められるため、飲酒日は週5日以内が望ましいです。また、**女性や65歳以上の高齢者はアルコール分解速度が遅いため一般的な飲酒量の1/2～2/3程度にあたる缶ビール350ml1本以下程度**にすることが勧められています。