多久市在宅介護支援センター

天寿荘だより

令和元年　11月号　№345

秋も深まり、朝晩はすっかり寒くなりました。
高齢者の高血圧では、温度差や水分不足など
ちょっとしたことが引き金となり、脳卒中や
心臓病を起こしやすい傾向があります。
そこで、高血圧の方の日常生活での注意点について
お知らせします。

【10月の活動件数　131件】

●申請手続き代行

・食の自立支援（配食）	1件
・生活管理指導員派遣	0件
・生活管理指導短期宿泊	0件
・緊急通報システム	2件
・紙おむつ支給申請	1件

●訪問・相談業務

・高齢者実態把握	0件
・医療・介護に関すること	119件
・その他	8件

介護や生活の上でお困りのことがあれば、
いつでもご相談ください。

天寿荘　　電話74－3100
天寿荘在宅介護支援センター　　直通74－4818
坂井賢一　村島勲　納富敦子　尾形ひとみ

天寿荘居宅介護支援サービス事業所便り

はつらつ

令和元年11月号　№.152

高血圧の方の日常生活で気をつけたいこと！！

◎冬の入浴時やトイレに気をつける。

冬の深夜や早朝などに、暖かい場所(リビングなど)から寒い場所(脱衣所や浴室、トイレなど)へ行くと血管が収縮して血圧が上昇します。いきなり熱い湯に入った時も血圧が上昇し、からだが温まると今度は血圧が低下します。こうした血圧の急激な変化は、血管や心臓に大きな負担となります。
ポイント→寒い場所は事前に温めておく(トイレにはヒーター、浴室はシャワーを出す)、浴槽につかる前にかけ湯をしてから体を慣らす、といった注意を忘れないようにしましょう。

◎脱水症状に気をつける。

高齢になるほど、のどの渇きに気付きにくくなります。汗をかく季節はもちろん、冬でもエアコンの暖房で乾燥した部屋にいると水分不足状態になりがちです。のどの渇きとは関係なく、１～２時間おきにお茶や水などをとる習慣をつけましょう。睡眠中も少しずつ汗をかくので、朝起きた時にはからだは水分不足状態です。
ポイント→高血圧の人は、夜寝る前や朝起きた時に水分をとるように心がけてください。

◎ゆっくり行動し、ストレスをさける。

急激な動きも、高血圧の高齢者には禁物です。とくに血圧が上がり始めている朝はゆっくり行動することが大切です。起床後に血圧を測定する場合は、トイレを済ませ、食事前に安静の状態で測定します。その後、ゆっくり手足を伸ばしたり、からだをほぐしたりして、日常の活動の準備を整えましょう。またストレスも血圧を上げる要因です。とくに怒ったり、イライラしたりすると血圧が急上昇し、脳卒中などの原因となります。意識的に気分転換を図るようにしましょう。

～www.healthcare.omron.co.jp より引用