

西部地域包括支援センター 愛全園

センターだより

2014年 1月号

平成26年1月1日

発行 昭島市西部
地域包括支援センター愛全園
昭島市田中町2-25-3
☎ 513-7651

新年明けましておめでとうございます。

旧年中は西部地域包括支援センター愛全園の事業に一方ならぬご支援ご理解を賜り厚く御礼申し上げます。



昨年8月、社会保障制度改革国民会議は、「確かな社会保障を将来世代に伝えるための道筋」として報告書を提出しました。現在この報告書に沿った形で社会保障審議会介護保険部会などで議論が進められています。この間、介護保険制度をはじめとする社会保障制度改革国民会議の議論では、制度の持続可能性のために給付の効率化、重点化がことさら強調され、国民にとっては負担増、利用者にとっては給付削減の内容ばかりが目立ちます。

『地域包括ケアシステム』を実現するためには、住まい、医療、介護、予防、生活支援が、一体的に提供されることにより実現すると思えます。重度な要介護状態となっても、住み慣れた地域で自分らしい生活を続けることが出来るようになるという将来像には、越えなければならない多くの課題があるように思われます。

本年、西部地域包括支援センター愛全園は、この『地域包括ケアシステム』の構築を念頭に、様々な課題に対して取り組んで参ります。また、母体である社会福祉法人同胞互助会で実施している歴史に基づく介護・医療のスキルを各専門職が在宅にお届けすることをテーマに取り組んで参りたいと存じます。

従来までの「在宅サービスと施設サービス」「施設と地域」という分断された考え方ではなく、住み慣れた地域での暮らしを地域の中で支えることを目指し、皆様が安心して生活できる地域づくりに参加させて頂き、力強くサポートして参りたいと存じます。

皆様には、本年も変わらぬご支援いただきますよう、お願い申し上げますと共に、皆様のご健勝とご多幸、益々のご発展を祈念致しまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



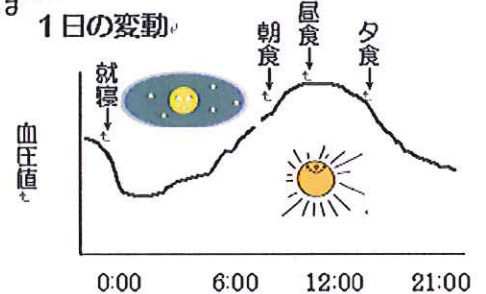
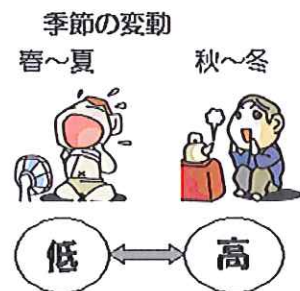
昭島市西部地域包括支援センター愛全園
所長 丸山和代

★★★寒い季節は、血圧が上がしやすい季節です★★★

血圧は一定ではなく、常に変動しています。リラックスしているときは低く、活動しているときやストレスがあるとき、食事の後や入浴の後でも血圧が高くなります。1日で見ると、寝ているときが一番低く、早朝よりも日中の血圧が高くなります。また暖かいときは血圧が低くなり、寒いときは血圧が高くなります。

■ 血圧の変動の要因

- 年齢: 高齢になるほど血圧が上がります。
- 性別: 男性よりも女性の血圧は5~10mmHg 低いといわれています。
- 気温: 寒冷時に血圧が上がり、温暖時に下がります。
- 食事: 食後は上昇し、1時間ほどで元に戻ります。
- 食塩: 多くの場合、血圧を上げます。
- 運動: 運動をすると一時的に上がります。継続することで血圧の低下が期待できます。
- 入浴: 熱めのお湯は血圧を上昇させます。適温では僅かに低下します。
- 精神状態: 緊張や感情の高ぶりなどによって血圧は上がります。
- ストレス: ストレスの自律神経に対する影響で血圧が変動します。
- タバコ: 喫煙は血圧を上昇させます。
- 飲酒: アルコールは適度であれば、血圧が下がります。



★★★寒さ対策をしっかりとしましょう★★★

気温の低下や急激な温度変化は高血圧や心臓病に大きく影響します。ポイントは、「急激な温度変化に気を

■ 外出時■

- ◎マフラーや手袋、防寒着などを着用して急に冷えないようにしましょう。
- ◎散歩や運動は日中、暖かくなってからにしましょう。

■ 室内での対策■

- ◎暖かい部屋から寒いところへ出るときは、1枚何か羽織るようにしましょう。
(特に夜中にトイレに起きたときなどが要注意です。)
- ◎脱衣所や風呂場など、寒い場所はあらかじめ暖めておきましょう。
- ◎室内では厚着をするよりも、部屋を暖かくするようにしましょう。

■ 入浴時の注意■

- ◎熱いお湯(42度以上のお湯)は血圧を上昇させます。ぬるめのお湯(37度~40度)にしましょう。
副交感神経が刺激されてリラックスでき、肩こり・腰痛や筋肉の疲れをとることができます。
- ◎お湯につかる前に、ぬるいお湯で手足の先から順に体の中心(心臓)まで十分かけ湯をしましょう。
- ◎首までお湯につかると、身体に大きな水圧がかかります。「半身浴」がおすすめです。
- ◎入浴時間は長湯してのぼせないように、ぬるめのお湯に10分~15分ぐらいがいいでしょう。
- ◎飲酒の後に熱めのお湯に入るのはやめましょう。