

今回のテーマ ◆血圧について考えよう！

★高齢者の血圧の特徴は・・・

- ・収縮期血圧と脈圧が増大しやすい
脈圧＝上の血圧（収縮期血圧）－下の血圧（拡張期血圧）
- ・白衣高血圧が増える
白衣高血圧とは、病院の診察室で測定する血圧が高血圧であっても、それ以外の場面であれば非高血圧となる状態のことです。
- ・早期昇圧例が増える



2015年の調査による
高血圧者の割合
65～74才・・・63%
75才以上・・・74%

◎生活習慣を見直しましょう！

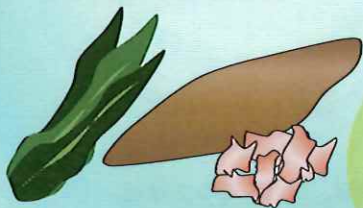
薬を使わない高血圧の改善方法として、生活習慣改善が有効です。高齢者の方は、生活習慣の見直しにおいても注意点がたくさんあります。なるべく主治医の先生と相談しながら進めてください。

毎日同じ時間に
血圧を測れると
いいですね。



減塩

1日の塩分摂取量を6g以下に抑える
うまみ、香り、酸味・などを上手く利用し、多くの食塩が含まれる調味料の使用量をできるだけ減らすことです。かつお節や昆布でだしを取って調理するなど、素材の旨みを引き出す料理にしてみましょう。



運動

高血圧の改善には有酸素運動が有効といわれています。
有酸素運動とは息を切らさずに長時間続けられる運動のことで、ウォーキング・ジョギング・水泳・水中歩行・サイクリングなどがあります。



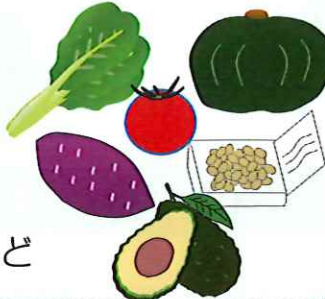
減量

肥満の方は、適正体重を目指しましょう。



◎血圧を下げる食材

- ・小松菜
- ・カボチャ
- ・トマト
- ・さつまいも
- ・納豆
- ・アボカド など



★ 簡単レシピ ★

さつまいもの揚げ焼き天ぷら

- ①さつまいもを7mmくらいの厚さに切ります。小麦粉、水はよく混ぜ合わせます。
- ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、衣にくぐらせたさつまいもを並べます。
- ③両面2分ずつ焼き、油をきって出来上がりです。

アボカドのかつお節まみれ

- ①アボカドは食べやすい大きさに切ります。
- ②アボカド、かつお節を合わせ、混ぜたら出来上がりです。

賛育会フェスタ開催のお知らせ

日時：10月27日（日）11：00～
会場：東海清風園
池新田サービス

皆さまのご来場お待ちしております。



東海清風園ヘルパーステーション

〒437-1612 御前崎市池新田4089

☎0537-86-8777



不眠

看取り期の利用者は、自身の「死」について考えざるを得ない状況にあるため、夜ひとりになると、不安や恐怖など様々な思いが交錯し、眠れなくなることがあります。

特に、体力が低下し、食事が摂れなくなっても、認知機能がしっかりしている人ほど、その傾向にあるようです。

また、「日中もベッドで過ごすため、メリハリがつかず眠れない」「痛みや吐き気があって眠れない」など、様々な原因があります。いずれにしても不眠が続くと、それ自体がストレスとなり、さらに眠れないという悪循環に陥りやすくなります。

へるばる
2021.5・6月号

不眠かどうかを知るには？

よくある傾向として、元気がなくなり、日中ボーッとしている時間が増えます。病気の進行によるものかもしれないので見極めは難しいですが、日々、観察していれば、

何かしらの異変が見られるはずで、「昨日はよく眠れましたか？」「夜はどのように過ごされたのですか？」といった声かけも習慣にしましょう。

夜の眠りをサポートするポイント

リラックスできる環境をつくり、ストレスを緩和する

精神的なものからくる不眠は、ホームヘルパーにも改善を図ることができます。痛みや吐き気など身体的要因の場合は、医療職の指示に従って支援しましょう。

傾聴ケアで、「夜、眠れないことを苦痛にさせない」

何より大切にしたいのが、利用者の気持ちに寄り添うことです。不眠への悩みや不安な思いを訴えてきたら、手を取り、ゆったりとした雰囲気傾聴しましょう。

また、「眠れない時、〇〇すると落ち着きますよ」「温かい牛乳を飲むと、眠りやすくなりますよ」など、自身の経験を伝える形で提案すると、受け止めてもらいやすいです。

日中は起きている時間を増やす

たとえベッド上でも、日中は着替え、できるだけ座った姿勢で過ごせば、1日のリズムが生まれます。

寝る前に足浴や蒸しタオルで温める

リラックス効果のある香り(入浴剤やエッセンシャルオイルなど)を用いると、より効果的です。

温かい飲み物を用意する

白湯、ホットミルクなど、カフェインが入っていない飲み物を選びましょう。

手や足を優しくさする

好みの香りの保湿クリームと一緒に塗れば、リラックス効果とともに、肌の乾燥を防げます。

好きな音楽を流す

特に好きな音楽がなければ、リラックス効果のある、小鳥の鳴き声や川のせせらぎといった自然環境音楽がおすすめです。

☆旬の食材でクッキング

もっちり食感 かぼちゃ団子

【材料】(6個分)
かぼちゃ
(種とわたなし) 200g
片栗粉 大さじ2
砂糖 大さじ2
塩 ひとつまみ
サラダ油 小さじ1

【作り方】
①かぼちゃは皮付きのまま一口大程度の大きさに切る。耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジでやわらかくなるまで5分ほど加熱する。
②熱いうちにフォークでつぶし、片栗粉、砂糖、塩を加えて混ぜる。6等分にし、厚み1cm程度に平たく丸める(生地)。かぼちゃの水分量が多くてまとまらない場合は、様子を見ながら片栗粉を少しずつ追加してください。
③フライパンにサラダ油を入れて弱めの中火で熱し、生地を並べ入れる。焼き色がつくまで3~4分ほど焼き、裏返してふたをして同様に焼く。冷めるとかたくなるので、温かいうちにお召し上がりください。