



R&B(ぷらす)通信NO. 53 2023 10月号

～ 朝晩が特に涼しくなりましたね～

健康寿命を延ばそう！管理者の羽田です。

食事摂取量がへってしまう、食事をぬいて減量する、肉や魚を食べなくなった・・・これは非常に危険です。

体重の減少は「フレイル」や寝たきりの原因に。
食欲が低下する原因としては、一日中家の中に閉じこもっていて、テレビを見ていたりゴロゴロ何もしていない方が（活動量が減った方）多いんじゃないでしょうか？

又昼前に起きてきて朝と昼を一緒に済ませたり、昼夜逆転で食欲がないなどなど。

まずは、規則正しい生活リズム、食欲が無くても少しだけでも食べる事
用事が無くても外に出てみる。誰かと話をしてみる・・・
出来る事にチャレンジしてみよう！

〒581-0032

8:30～17:30(日曜日休み)

R&B

八尾市弓削町3-27 TEL&HP:FAX:072-968-7739
中澤ビル1階

<http://rb-yao.com/>

〒581-0095

8:30～17:30(土・日曜日・祝日休み)

R&Bぷらす

八尾市田井中4-31 TEL:072-940-6640
FAX072-940-6641

空き状況

空き	(月)	(火)	(水)	(木)	(金)
PM	○	○	○	×	○

R&Bぷらすで働いています、
井藤 富紀子（いとう ふきこ）と申します。

皆さんはご存知でしょうか？
ここ数年前からかと思いますが、10月2日和歌山の白
浜でランタン祭りがあったそうです。

お友達から写真と動画が送られてきました。
写真でも伝わるくらいとても綺麗でした。
田辺では弁慶祭りも同じ日にあり、
花火が上がったそうです。



子供の頃は、夏に花火大会、
よく見に行っていました。秋にも
イベントがあるとは、一度私もランタン祭りを見に行
きたいと思いました。

田辺は歴史上の人物、武蔵坊弁慶の誕生の町と言われ
ています。弁慶伝説のお祭りだそうです。

～血圧のお話～

9月～10月にかけての秋は、1年のうちでも血圧が上昇しやすい季節であることがわかっています。要因としては、日中の気温差が大きく血管が収縮することが要因です。心筋梗塞や脳卒中など重篤な病気のリスクが高まりますので注意が必要です。

研究結果では、夏から冬にかけて最高血圧が10以上、最低血圧が5以上高まる人は、心臓や血管の病気になるリスクが2倍になることがわかっています。

血圧を上げないポイント

- 塩分の摂りすぎに注意

→1日の摂取塩分量は、6g以下にとどめましょう。

- 適度な運動

→過度な運動は、血圧上昇させますが、適度な運動を続ける事によって血圧を下げる効果が実証されています。また、血圧を上げる原因である肥満を予防、解消する効果も期待できます。

- ストレスを溜めない

→血圧とストレスは深い関係があると言われています。ストレスを受けると、自律神経が影響を受け、血圧が上がりやすくなるのです。

- 栄養管理を行う

→緑黄色野菜・海藻・キノコは血圧を安定させる効果があります。また、タンパク質や食物繊維を摂ることもおすすめです。

