

風薫る五月となりました！

デイ通信 R7.5月号

R&B / R&Bぷらす / BeHappy

R&Bぷらす 機能訓練指導員 大本 都巴沙

こんにちは♪R&Bぷらすの作業療法士の大本です。今月は、皆さん気になる血圧のお話です。よく聞く内容にはなりますが、この記事を読みかけに改めて生活習慣の見直しをしてみませんか？血圧をさげるためには、以下の4点が大切です。

・食事の改善: 塩分を控え、カリウムや食物繊維を多く含む食品を摂取する。逆に、塩分の高い食べ物は血圧が高くなるため控える。

(カリウムが高い食べ物の例: 海藻類、インゲン豆、バナナ、キウイ、サツマイモ、ほうれん草、アボカド、西洋かぼちゃなど)

・適度な運動: 有酸素運動を1日合計40分以上行う。
・生活習慣の見直し: アルコールや喫煙を控える。
また、ストレス管理を行う。

・医療的な介入: 必要に応じて医師の診断のもとで治療を受ける。



血圧が高い状態を放っておくと、血管が傷ついたり、動脈硬化を引き起こしたりする原因となります。動脈硬化が促進されると、心筋梗塞や脳卒中といった重疾患を招くリスクが高くなると言われています。

デイ以外の日も自宅でしっかりと体を動かし、健康的な体づくりをしていきましょう！



R&B (1日型)

〒581-0031 八尾市志紀町1-151-1 1F
TEL:072-968-7739 FAX:072-968-7739

R&Bぷらす (半日型)

〒581-0095 八尾市田井中4-31 1F
TEL:072-940-6640 FAX:072-940-6641

Be Happy (支援60分型)

〒582-0031 八尾市志紀町1-142 ハイグレード志紀101
TEL:072-920-7420 FAX:072-920-7421