

平成21年2月

発行
名古屋市長東区
椿子5番地 1-1501
老人保健施設
いのこしデイルーム
052(777)6650 (代)
052(777)6696 (代)
毎月末日発行

お誕生日おめでとうございます

2月誕生日

宮野三雄さん 水野道子さん

1月誕生日

加藤美保子さん

新発田と志子さん

船橋正夫さん

寺西洋子さん

伊藤博士さん

原田とめさん

手塚辰雄さん

伊藤さかえさん

風も少しずつ暖かくなってきました。
梅の花も満開です。春がそこまで来ている。
よさげな感じがします。
さあ、いろいろなことをしてみたいですね。
2月はバレンタインデーの企画として、チョコ作りをしました。



バレンタインチョコ作り

3月の喫茶7ア-

16日(月) 23日(月) 30日(月)

の3回に分かれて行きます。

おおよそ一週間前のご利用日にお知らせシールを連絡帳に添付しますので、よろしくお願ひします。

高血圧のはなし

正常血圧 最高血圧130未満、かつ最低血圧85未満
正常高値血圧 最高血圧130~139、または最低血圧85~89
高血圧 最高血圧140以上、または最低血圧90以上

日本には現在、治療の必要な高血圧の人が3400万人もいるといわれています。高血圧の怖さは、自覚症状がほとんどないにもかかわらず、ある日突然、心筋梗塞や脳卒中の発作を起こす可能性があることです。心筋梗塞や脳卒中の危険要因には、従来「高血圧、喫煙、糖尿病、高脂血症」などがありますが、最近の調査では、このうち高血圧が最大のリスクであることがわかってきました。

塩分の取りすぎとカロリーオーバーを防ぐことが、食生活における高血圧の予防や改善の2本柱となっています。



結構真剣です

紙飛行機作り