

血圧のお話

大豆戸地域ケアプラザ協力医
大沼 かおる(大沼クリニック院長)
2024年4月

以前(第93号(R4年8・9月))で同じような表で重大な間違いがありましたので、訂正と追加をして再掲載しました。

血圧が高くなる傾向	血圧が低くなる傾向
気温が低い：❄️	気温が高い：☀️
朝	夕方～夜
<ul style="list-style-type: none"> ストレス 痛み他不快な症状がある 怒り 興奮 過度の不安 など 	<ul style="list-style-type: none"> 深呼吸 臥位(仰向け) 安静 飲酒後 入浴後 運動後 など
<ul style="list-style-type: none"> 脳出血・脳梗塞・くも膜下出血 など いわゆる脳卒中中の急性期は 血圧が上昇することが多い クッシング症候群や褐色細胞腫など 副腎や下垂体から出るホルモンの 病気で的高血圧あり その他 	<ul style="list-style-type: none"> 心不全の状態では血圧が低く 脈が遅くなる傾向がある 甲状腺機能低下症や貧血で 血圧が低くなることあり その他

★血圧は **1回の測定では「高い」「低い」を判断不可**
なるべく家庭でのデータが沢山あると良いです。

★当院は、右のように**家庭で測定**をお勧めしていますが
どうしても無理な場合は**とにかく測定**して備考欄にメモ
(例:「入浴後」)を！

★**血圧計**はなるべく**上腕**(肩～肘の腕:いわゆる二の腕)で
測るタイプがお勧め(手首で測るタイプでは手の位置で
数値が変動しやすい)

朝 排尿後 食前
5分安静後
夜 入浴前 又は
入浴1時間後
2回測定

令和6年4月1日発行

大豆戸地域ケアプラザ



まめのき



第103号令和6年4月～令和6年5月
発行:社福)横浜市福祉サービス協会
横浜市大豆戸地域ケアプラザ

発行責任者: 所長 櫻井 敦也

春の健康測定会

手足の筋力・素早さ・持久力などを計測します。自分の体力を知り、
弱いところに筋力トレーニングを取り入れ、健康維持に努めましょう。

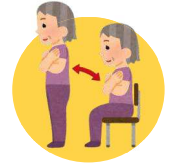


日時: 5月29日(水) ①10:00～
②11:00～

場所: 大豆戸地域ケアプラザ 多目的ホール

定員: 各回30名(要申込)

持ち物: 飲み物、筆記用具、動きやすい服装、脱ぎやすい靴下



お問合せ・お申込み: 大豆戸地域ケアプラザ 432-4911

協力: 菊名地区保健活動推進委員会



団体紹介

羽草会

メンバー募集中!!

毎月第3水曜日 13:00～14:30

参加費: 1回 200円

ボール・セラバンドなどを使って脳トレ・体操を行います

～専門講師による指導で楽しく認知症予防～

お問合せは大豆戸地域ケアプラザまで



介護のご相談
事業のお問合せ・お申込みは **大豆戸地域ケアプラザ** まで…
*介護のご相談はご予約をお願いいたします。

〒222-0032 (事前連絡がない場合は、相談対応できないこともあります。)
横浜市港北区大豆戸町316-1
電話: 045-432-4911 (代表)
045-432-4913 (相談専用)
開館時間: 9:00～21:00(月～土)
9:00～17:00(日・祝)

ホームページ: <https://www.hama-wel.or.jp/branch/mamedo/>
*4月・5月の休館日は **4/15(月)・5/20(月)** です。

地図

2F: 湘北国際交流
ラウンジ
1F: 横浜市大豆戸
地域ケアプラザ

【交通】

- ◆JR・東横線「菊名駅」西口から徒歩10分
- ◆市営・臨港バス「新菊名橋」から徒歩3分



年間事業のご案内

大豆戸地域ケアプラザ主催の事業

講座名	開催日・時間	参加費	対象	内容	
子ども向け	まめっくらぶ	毎月第2(水) 10:30~11:30	100円 要申込	8ヶ月以上の未就園児	絵本の読み聞かせ・紙芝居・ピアノ演奏ありの遊びなど
	はぐはぐ・たいむ	4/22(月) 13:30~14:30 5/1(水) 10:30~11:30	100円 要申込	生後3ヵ月~1歳未満	0歳児中心ですが1歳以上の兄弟も参加可能です
	こども将棋教室	毎月第2・4(水) 15:30~17:00	100円 要申込	小学生 1年生~6年生	初級~中級者レベル向けの将棋教室です
	まめっこ・ぶれいの一む	毎月第2・4(火) 10:00~11:30 5月は7日・21日	無料	未就園児 (兄弟も参加可)	10組程度の定員で出入り自由です。おもちゃ・絵本あります。
シニア向け	スリーA教室	毎月第2(金) 10:00~11:45	100円	どなたでも	頭・指・身体を使う認知症予防ゲーム
	楽トレ講座	毎月第3(日) 13:30~15:00	無料	どなたでも	脳トレレクリエーションとストレッチ体操で健康作り
	まめどのサロン	毎月第4(日) 13:30~15:00	無料	どなたでも	書道・囲碁・麻雀(初心者)・絵手紙・折り紙(偶数月)・切り絵(奇数月)
	まめゆる一む	毎月第4(木) 10:00~11:30	無料	どなたでも	ゆったりベースのストレッチ体操と脳トレレクリエーション
どなたでも	将棋サロン	毎月第4(水) 13:00~15:00	無料	どなたでも	お子さんからシニアまで将棋で楽しく交流しましょう。
	きんにく貯筋	毎月第2・第4(金) 15:15~16:30	300円 要申込	どなたでも	音に合わせた筋トレサーキットトレーニング
その他	介護者のつどい(家族の会)	毎月第4(水) 10:00~11:30	無料	ご家族を介護されている方	日頃のお困りごとや想いをゆっくりお話しませんか。

地域の団体の事業

子ども向け	まめのきひろば	毎月第1(火) 10:00~11:00 5月は休み	無料 要申込	未就園児の親子(定員15組)	親子のための交流サロン 主催:大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	赤ちゃん会	毎月第3(水) 10:00~11:00	無料	1歳未満	楽しいサロン※育児相談あり 主催:港北区役所子ども支援担当
	1才2才3才児の会	毎月第3(金) 10:00~11:00	無料 要申込	1~3歳 定員15組	親子で楽しく遊ぶ子育てサロン 主催:篠原北地区民生委員児童委員協議会
どなたでも	みんなのほっとサロン	毎月第1(土) 13:30~15:00	100円	どなたでも	脳トレやゲームで楽しいひととき 主催:ふたばの会
	かもめのつどい	毎月第3(火) 13:30~15:00	100円	ご高齢の方	スリーAを含む歌の集い 主催:大豆戸地区民生委員児童委員協議会
	スクエアステップ	毎月第1(水)第3(木) 13:15~14:30	100円	どなたでも	身体と頭を使い転倒予防介護予防 主催:おまめアップチーム
	スリーA smile	毎月第3(金) 13:30~15:00	100円	どなたでも	手・指を使い歌やお手玉・太鼓などで楽しく脳トレ
その他	はあとサロン	毎月第4(土) 12:30~14:30	100円	心病む方と そのご家族	集いの場 主催:はあとネットワーク



フレイル予防講座

フレイルとは虚弱・高齢になることで体力や精神力が衰えること

●要申込み
先着15名・男性限定
お申込み・お問合せ
大豆戸地域ケアプラザ

場所:大豆戸地域ケアプラザ多目的ホール

時間:10:00~11:30

6/7(金)のみ 13:30~15:00



月日	講座名	講師
5/25(土)	フレイル講座と スポ-ツエルネス吹矢	大豆戸地域 CP 看護師
6/7(金)	フレイル予防体操	加藤 運動指導士
6/15(土)	栄養講座と スポ-ツエルネス吹矢	石川 管理栄養士
6/22(土)	口腔講座と スポ-ツエルネス吹矢	安田 歯科衛生士

*吹矢指導員:スポ-ツエルネス吹矢協会上級公認指導員 山田セツ子さん

【総合福祉相談窓口まめど から】



介護者のつどい

~ホッとひと息~



毎月第4水曜日 10:00~11:30
場所:大豆戸地域ケアプラザ地域ケアルーム

在宅で介護している方々がつどう場所です。
日頃の介護の悩みなど抱え込まずにお話しませんか?
介護の情報交換ができます。

お問合せ・お申込み:大豆戸地域ケアプラザ



まめっちのブログ 見てね~!
<https://ameblo.jp/mamedochiikicareplaza/>

