

今月のテーマ

「血圧、大丈夫ですか？」 世界高血圧デー（5月17日）

5月17日は「世界高血圧デー」です。
高血圧は自覚症状が少なく、気づかいうちに進行することが多い病気です。
しかし放置すると、脳卒中や心臓病などの大きな病気につながることもあります。
特に在宅で生活されている方にとっては、日々の体調管理の中で「血圧の変化」に気づくことがとても大切です。
「ちょっと高いかも？」と思ったときが見直すチャンス。日頃からのチェックが、将来の安心につながります。



血圧、こんなサイン見逃していませんか？



こんなサインに要注意！

- 朝の血圧が高い (135/85以上)
- 頭痛やふらつきがある
- 日によって血圧の差が大きい
- 薬を飲み忘れることがある

ひとつでも当てはまる方は、
少し**注意が必要**です。

今日からできること

- 毎日同じ時間に血圧を測る
- 塩分を控える (目安 6g 未満)
- 水分をしっかりとる
- 無理のない範囲で体を動かす

続けることが、いちばんの**予防**になります。

あいあーるの仲間紹介

なまえ
あいる (Airu) ちゃん

誕生日
1月28日

コンセプト
そっと寄り添い、心に灯りをともし存在

特技

- ・話を聞くこと
- ・寄り添うこと

あいあーるのAの形
ターコイズブルーの体心の灯りを表す黄色の光

受診した方がいいのかな？と迷ったときは、
早めの相談がおすすめです。お気軽にご相談ください。



困ったときは… お気軽にご相談ください

いつでも相談してね〜

ご相談・お問い合わせは
0887-37-9825

受付時間
8:30~17:15



空き状況

☆看護師☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	△	△	△	△	*	*
午後	△	△	△	△	△	*	*
☆理学療法士☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	△	△	△	△	×	×
午後	△	△	△	△	△	×	×
☆作業療法士☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	○	○	○	○	○	×	×
午後	○	○	○	○	○	×	×

○：空き有 △：残りわずか ×：空き無 *：要相談

