

グリーンルーム 通信

令和4年2月号



日	月	火	水	木	金	土
		2/1 音楽 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	2 社会 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	3 算数 理美容 節分豆まき かたか・手芸 書道 (自習)	4 バラエティー かたか・手芸 書道 (自習)	5 体育 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)
6	7 バラエティー 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	8 社会 かたか・手芸 絵手紙	9 算数 かたか・手芸 書道 (自習)	10 国語 かたか・手芸 絵手紙	11 体育 理美容 かたか・手芸 書道 (自習)	12 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)
13	14 社会 かたか・手芸 書道 (自習)	15 算数 かたか・手芸 書道 (自習)	16 バラエティー かたか・手芸 書道 (自習)	17 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	18 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)	19 国語 かたか・手芸 絵手紙
20	21 音楽 かたか・手芸 書道 (自習)	22 国語 かたか・手芸 絵手紙	23 体育 かたか・手芸 書道 (自習)	24 バラエティー かたか・手芸 絵手紙	25 算数 誕生会 かたか・手芸 書道 (自習)	26 社会 かたか・手芸 書道 (自習)
27	28 体育 かたか・手芸 書道 (自習)					



2022年 壁画作品



今年は60年に一度の壬寅(みずのえとら)の年にあたります。60年に一度の巡りと聞くだけで特別な予感がしませんか? グリーンルームの入り口を一年にわたり見守ってくれる虎です。ご利用者の皆様が少しずつ作られた作品です。



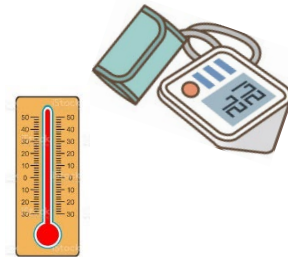
外は寒く室内は暖かい寒さ厳しい2月の健康情報です。
クイズで血圧について考えてみましょう。

問題：①



2月は血圧の変動が大きくなりやすい？

問題：②



気温が下がると血圧は上がる？

問題：③



血圧の急変は、家の外で起こることが多い？

問題：④



食後30分～1時間の入浴は血圧が下がりやすい？

問題：⑤



早食いをすると血圧が上がりやすい？

問題：⑥



飲酒直後に入浴すると血圧は急変しにくい？

答え：

- ① はい 2月は気温差が激しいため、気温の変化に合わせて血圧の変動も大きくなる。暖かい衣服を着て移動先の部屋も暖めましょう。
- ② はい 気温が高くなると血圧は下がり、気温が低くなると血圧は上がる。血圧の変動は立ったり、座ったり、運動・食事・入浴などでも起こる。
- ③ いいえ 血圧の急変は寒暖の差がある家の中で起こることが多い。トイレ・脱衣所・浴室などの服を脱ぐ場所は部屋を暖めておきましょう。
- ④ はい 入浴も食事でも血圧が下がりやすい行為の一つです。特に食後30分～1時間の入浴は血圧をさらに下げるので危険があります。
- ⑤ いいえ 早食いは食後低血圧になりやすい。腸に負担をかけないためにもよく噛んで食べましょう。
- ⑥ いいえ 血管が広がり、低血圧になりやすい飲酒後に入浴すると、服を脱ぐときにいつもより血圧が上がったり、体を洗う時にいつもより血圧が下がったりと急変しやすいので飲酒後の入浴はやめましょう。

