医療法人　山口平成会
山口平成病院　通所リハビリテーション

岩国市玖珂町11340番地
☎ ㈹0827－82－6111

暖かかった去年の冬と比べると、この冬は寒暖の差が大きく、年末年始には積雪もありました。寒さから、散歩などの運動をする機会が減っている方も多いのではないかと思います。　新型コロナウイルス感染症につきましては、厚生労働省の指示に従い、日々の施設や備品の消毒に加え、常時換気（少しだけ窓を開けた状態）にさせていただいています。来所時・休憩ドリンク前の手指消毒、体温測定、マスクの着用等にはいつもご協力いただき、ありがとうございます。

デイケアで一緒に楽しく運動を続けて、心身ともに元気に過ごしていきましょう。

はじめまして

よろしく
お願いします！

竹本　絵美

末川　洋子

気になる「冬場」の高血圧！？

「冬になると血圧が高くなる！」そのような方が多くいらっしゃいます。冬は、寒さにより血圧を調整する交感神経が刺激されて血管を収縮させるため、夏場よりも20～30mmHg位高くなる方もおられます。
冬場は鍋物など塩分の多い食事が増えること、発汗が少なく運動不足になりがちで体重が増えることなども血圧上昇の要因となります。
　血圧上昇は脳卒中や心筋梗塞のリスクを高めることが知られていますが、特に起床後の血圧が135/85mmHgを超える場合は脳卒中のリスクが高くなることが報告されていますので、血圧が気になる方は起床時の血圧測定の習慣をつけることも自身の体の状態を知る上で大切な事かと思います。
　当院デイケアにおいても、皆様に安全に運動して頂くために、特に冬場は頻繁に血圧測定をさせていただく場合がありますが、ご協力をお願いいたします。

節分の「お豆」

2021年の節分は2月2日です。節分の日付は2月3日が続いていましたが、1日早い2月2日になるのは1897（明治30）年以来124年ぶりです。これは国立天文台が観測・計算して発表する立春の日が2021年は2月3日となったため、その前日である節分も1日早くなったことによります。
　さて、節分といえば豆まきですが、豆まきには昔から炒った大豆を使います。大豆には多くの栄養が含まれていますが、なかでも注目したいのは、やはりタンパク質です。国産大豆（乾燥）は、100g中に33.8gものタンパク質を含んでいます。タンパク質は、私たちの臓器や筋肉、皮ふ、髪、血液などを構成するうえで欠かせない成分です。
　筋力トレーニングを行う場合、筋肉の材料となるたんぱく質を食事から補うことが大切です。厚生労働省が発表している「日本人の食事摂取基準」によると、一日あたりの摂取目安は体重1kgあたり0.8g、体重が50kgの人は一日あたり40gです。これはゆで卵にすると6個、納豆では8パック位に相当します。一日でこれだけの量を食べるのは大変ですね！また、一度に沢山食べるより、一回の食事で20～35g位を摂取すると筋肉の合成に有効との報告もあります。
　普段の食事に、お豆腐やお豆の煮ものなどを一品加えてみるのもよいかもしれませんね。

1月のデイケアの様子