



### 高血圧について・・・

高血圧とは、安静状態での血圧が慢性的に高い状態をいいます。135/85以上が高血圧とされています。高血圧になると、血管に常に負担が掛かるため血管の内壁が傷ついたり柔軟性が無くなり硬くなったり動脈硬化を起こしやすくなります。そのまま放置しておくと、脳卒中や心疾患、慢性腎臓病などの病気になるリスクが高くなります。これからの時期は特に血圧が高くなりやすいため、塩分を控えるなどバランスの取れた食事や睡眠をとり、適度な運動を心掛けましょう。

	8月	9月	10月
所定疾患施設療養費	4	4	2
相談苦情	0	0	0



福医会のマスコット  
キャラクター  
ふくにゃんです。  
よろしくお願いします。

### ウェスご協力お願い

施設内で使用しているウェスが不足しています。ご家庭で不要になった古布等ございましたら、ご協力頂けると大変助かります。

社会福祉法人福医会  
介護療養型老人保健施設さいかい  
長崎県西海市大島町1876-59  
Tel 0959-34-2226  
Fax 0959-34-2991

# 老健 さいかい



朝夕はめっきり肌寒くなりました。今年は9月からインフルエンザが流行、異例の速さで学級閉鎖もあつたりして、気を引き締めて体調管理を行いたいと思っています。面会時はマスクの着用、手指消毒等のご協力をお願いいたします。

8月・9月・10月生まれの利用者様  
お誕生日おめでとうございます。

# 祝 敬老の日



敬老のお祝いに「真砂保育園」の子供たちが太鼓を披露してくれました。力強い太鼓の音やパフォーマンスに皆さん、とても喜ばれていました。

ハーバリウム作りを楽しみました。



10月31日「間瀬保育園」の子供たちがハロウィンの仮装してやって来ました。皆さんその可愛らしい姿に、嬉しそうにお菓子を渡していました。



夏祭り！「たこ焼き」「ヨーヨー釣り」  
「ゲーム」で盛り上がりました。

