



# アイリスちくさ内山 便り

平成29年  
12月発行



すいどうみち緑道の桜樹も、つい数日前まで葉をつけていたのにもう冬の姿になり、街に目を向ければクリスマスムード一色でロマンチックな飾りで彩られています。凜とした空気に包まれながら、一年の終わりが近づいておりますが、皆様はいかがお過ごしでしょうか。

11月中旬あたりからグッと寒さが強まり体調管理に気をつけながら過ごされていることと思いますが、冬の高血圧にも注意をしてください。

冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。朝目覚めて布団から出たとき、暖房が効いている室内から外へ出たときなど、急な寒さを感じると、血圧が急上昇します。

日ごろから血圧が高い人は、狭心症の発作や心筋梗塞など、思わぬ事態につながることもあるので注意が必要です。また、血圧が正常の人も高血圧予防のために健康的な生活を心がけましょう。

- ・布団から出る前に室内を暖める
- ・脱衣所を暖め、浴室との温度差を少なくする
- ・寒い屋外に出るときはしっかりと防寒対策をする
- ・トイレ内や便座を温めておく (全国健康保険協会より)



## 仲田公園 いちじょうの木

### 秋の散策



ナースケアホームアイリスちくさ内山(看護小規模多機能型居宅介護)  
〒464-0075 名古屋市千種区内山二丁目13番16号  
電話番号:052-741-7857 / FAX:052-741-7858