

でいけあ一瓦版

3月



vol.223
介護老人保健施設エスプランサ
発行日 令和3年3月

梅の便りが聞かれる頃となり、寒さの中でも日差しに少しずつ春を感じるようになってまいりました。早く温かくなって欲しいですね。引き続きコロナ感染対策のご協力をお願いします。送迎車内も飛沫防止シートを設置していますのでご不便をおかけしますがご協力よろしくお願い致します。

お願い!

ここ最近、利用者様同士のやり取りが増えてきています。疾病等をお持ちの方もおられます。例えですが飴等のやり取りが多くみられます。コロナの時期でもあり誤嚥等により病院受診も出来にくい状況ですのでくれぐれも気を付けて頂きたいと思えます。



2月の壁紙です

水仙を利用者様と一緒に作成し、かわいい花を咲かせました。



2月2日節分の日



手作りの鬼の面をつけて利用者さんに、にぎってもらった新聞紙の豆を投げてくださいました。鬼になかなか当たらず苦労されていましたが「当たらない」と言われながらも楽しいひと時を過ごされました。



正しい家庭血圧の測定方法は？

家庭血圧は、朝と夜の1日2度測るのが原則です。朝は起床後1時間以内に排尿を済ませ、朝食や服薬の前に測定します。夜の測定は入浴後や飲酒後は少し時間を置いて、就寝前に測定しましょう。1度の測定につき、2回測定してその平均値を出します。

血圧の正しい測り方

環境

- 静かな環境
- 椅子に座り、1～2分の安静後
- カフの位置を心臓の高さに

測定回数

- 1度につき原則2回測定し、その平均をとる*

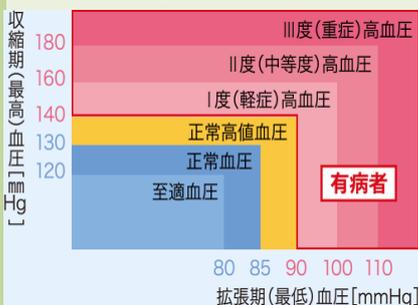


測定条件

- 朝
- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 朝の服薬前
- 朝食前
- 夜
- 入浴直後、飲酒直後は避ける



その日のおやつ。



血圧の正しい測り方 「高血圧治療ガイドライン2014」より抜粋

1. 環境

- 静かな環境
- 椅子に座り、1～2分の安静後
- カフの位置を心臓の高さに

2. 測定条件

- 朝
- 起床後1時間以内
- 排尿後
- 朝の薬内服前
- 朝食前
- 夜
- 入浴直後、飲酒直後は避ける

3. 測定回数

- 1機会原則2回測定し、その平均をとる

入浴の順番

1日	～	6日	♀	が先
8日	～	13日	♂	が先
15日	～	20日	♀	が先
22日	～	27日	♂	が先
29日	～	3日	♀	が先