

梅雨に入り、庭や畑の植物たちの成長が一気に進み驚くばかりです。湿度が増し、気温の上昇と共に、何となく身体の怠さも感じます。熱中症対策をはじめとして、体調管理に気をつけましょう。

6月のサロンでは、参加者の近況報告に加え、情報交換を行いました。

近況について

- 定期検査は、結果が出るまでいつも落ち着かない。
- 他に、からだの具合の悪いところがありすっきりしない。
- 家族の介護生活を頑張っている。
- 新しい治療方針を提示されたが、色々診てもらい、良く考えて結論を出したので、納得して暮している。
- 家族の立場として、相手のことはもちろん心配だが、自分自身の体調にも自信が持てないこともあり色々考える。
- 病状が落ちついているので、老後の生活を意識し始めた。
- 病院を変わり、定期治療の待ち時間が長く、申し入れをしても改善がない。

内服について聞いてみました

- 薬の飲み方
毎回、袋からそれぞれを直接出す
全ての薬を一包化してある
多いので、2週間ずつ小分けする
錠剤を1錠ずつ切り分けておく
- 全員、自分で管理
- 錠剤は、あちこち転がっていくので困る
- サプリメント
ビタミン・大豆プロテインの利用あり

「正常血圧」範囲見直しについて

(山陰中央新報記事より)

成人における血圧値の分類

分類	診察時の血圧	
	収縮期血圧	拡張期血圧
正常血圧	120未満	80未満
正常高値血圧	120~129	80未満
高値血圧	130~139	80~89
高血圧	140以上	90以上

(mmHg)

《サロン開催予定》

毎月第3土曜日 9:30~11:30

7月20日、**8月24日(第4土曜日)**

9月21日、10月19日、11月16日

12月21日、1月18日、2月15日

場 所 保健センター 1階

予約不要 途中参加・退室自由です

お茶代 100円

お問い合わせ先

090-8068-7920 (松浦)

