



数値に注意。高血圧改善ためにできること！！

5/17 は“世界高血圧デー”です。国際高血圧学会の一部門である世界高血圧リーグから、高血圧の予防や改善方法の周知を目的として、2005年に創設されたそうです。

高血圧は、病院等の医療機関で測定した血圧が 140/90mmHg以上、自宅で測定した血圧が 135/80mmHg以上で診断されると言われます。高血圧の恐ろしいのは、日本の三大死因に含まれている脳卒中や心臓病といった命に関わる病気を引き起こす主な原因となっているところです。また、痛みなどの自覚症状がないため、“サイレントキラー”とも呼ばれています。

高血圧を改善するためには、食事や生活習慣の見直しが不可欠です。今回のけ～るでは、血圧を下げるといわれている食べ物を紹介します。

□本日のお品書き□

- 一、**DHA・EPA**を含む青魚
例：鯖・秋刀魚・鰯 など
- 二、**カリウム**を含むもの
例：海藻・大豆製品 など
- 三、**食物繊維**を多く含むもの
例：芋・緑黄色野菜 など
- 四、その他

□お飲み物□

- ・緑茶
- ・お酢ドリンク
- ・トマトジュース(無塩)

活動報告！！

【認知症サポーター養成講座、認知症キッズサポーター養成講座】

2/21 に多度東小学校の生徒さんに向けて、認知症キッズサポーター養成講座、2/25 に多度町老人会の方々に向けて認知症サポーター養成講座を開催しました！総勢 31 名の方々に認知症の理解を深めて頂きました。認知症サポーターとして今後の活躍を期待しています。



【🌟レッツウォーキング🌟】

高血圧予防にウォーキングを始めてみませんか？身体を動かすことも高血圧予防の 1 つになります。

北部西地域包括支援センターでは、ウォーキング促進のチラシを作成しました。大山田と多度事務所の窓口にご用意しています。また、北部西地域包括支援センターのホームページからダウンロードも可能です。ぜひ、ご活用ください！



北部西地域包括支援センターの HP です♪



このまちの『薬剤師さん』!



薬剤師さんから地域の皆さまへの情報発信コーナーです。
かかりつけの薬剤師さんが登場するかも?!



星見ヶ丘にある“合同会社あおば薬局”は1997年に開局し、地域の住民、医療・介護スタッフに、より必要とされる薬局を目指しています。外来での同一薬剤師による対応や、自宅で治療の必要な方の不安を解消できるよう、薬剤師の自宅訪問にも注力しております。また本年夏より、更に皆さまのお役に立てるよう、新たな体制に移行する予定です。



(合同会社あおば薬局の皆さん)

～新型コロナウイルス感染症の経口治療薬について～

新型コロナウイルス治療に使われる薬は大きく分けて4種類あります。

①ウイルスの増殖を抑える薬 ②ウイルスの感染力や毒性を弱める薬 ③体内の炎症を抑える薬 ④症状を和らげる薬です。これらは症状や変異種等により必要に応じて使われています。①のうち経口治療薬は、重症化しやすいといわれる61歳以上の方や、肺や肝臓・腎臓・心臓等に基礎疾患のある方、肥満の方や糖尿病の方等の重症化予防の為に使われます。必要時には医師の指示にて、薬の使用に問題が無い事を薬剤師も確認し、その後自宅へ伺う対応等が行われています。

治療薬が少しずつ登場し、予防薬の登場も遠くはなさそうですが、大切なのは、感染予防策である事には変わりはありません。基本的な対策は今後も続けていきましょう。

○合同会社 あおば薬局

住所:桑名市星見ヶ丘 9-1401

電話:0594-32-8787

FAX:0594-82-7878



北部西地域包括支援センター・福祉なんでも相談センター

介護や障害、子育てのことなど、福祉に関することをまとめて相談できる窓口です。「福祉の情報を知りたい」「相談先がわからない」などお気軽にご連絡ください。

○北部西地域包括支援センター

多度福祉なんでも相談センター

住所:多度町多度1-1-1

(多度すこやかセンター)

開所日:月～金曜日

(祝日除く)

時間:8:30～17:15

電話:0594-49-2031

○北部西地域包括支援センター

福祉なんでも相談センター

住所:大山田1-7-4

(大山田コミュニティプラザ)

開所日:火～日曜日

(月曜日が祝日の場合は開所)

時間:9:00～17:00

電話:0594-41-2114