



## 高齢者の高血圧の特徴は？

1. 血圧、とくに最高血圧(収縮期血圧)が高くなりやすい。
2. 血圧が高いものの、脳の血流量が少ない。
3. 血圧変動のリズムが乱れやすい。
4. 糖尿病を併発するケースが多い。
5. 温度差などの影響で、脳卒中や心臓病を起こしやすい。



血管の弾力性の低下、血液量を維持する機能の低下、自律神経機能の低下など、老化による機能低下が高血圧になるリスクを高めています。また、糖尿病併発の可性も高くなるので注意が必要です。そのほか、命にかかわる合併症を引き起こす可能性がありますので、定期的に血圧を測り、高血圧が続く場合は、医師への相談をおすすめいたします。

## 生活習慣の改善で高血圧を予防しましょう！



塩分  
控えめ

禁煙！

適度な運動  
で太りすぎない  
努力を



野菜を多めに摂取  
し、脂肪の多いお肉  
をとりすぎない！

節酒！1日1合  
程度にする



### 管理者のつぶやき



新年度のスタートです。この年度はじめという節目ではありますが、現在、看護職員が一人退職し、一人お休みの為、欠員2名でケアにあたっています。皆様にはご迷惑をおかけしており、大変申し訳ありません。体制をしっかり整えて、職員一丸となり頑張っていきますので、職員が増員されるまで、今しばらくお待ちいただけますと幸いです。いつも温かいご支援とご協力を誠にありがとうございます。

これからもアモール訪問看護リハビリステーション越谷を宜しくお願い致します。

【発行元】 343-0836 越谷市蒲生寿町 4-18 関根ビル 2F

アモール訪問看護リハビリステーション越谷【事業所番号：1160890178】

TEL：048-961-8902 FAX：048-961-8903 営業時間：平日 9:00～18:00 (休日：土日祝日)

正看護師：5名、理学療法士：3名、作業療法士：0名、言語聴覚士：0名(2022.4.1現在)