

ほうかつ健康だより 清寿苑 2月

令和7年2月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

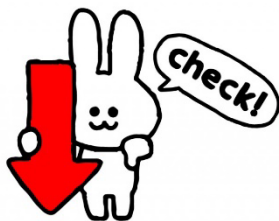
住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905

血圧管理、出来ていますか？



要介護の原因



1位:認知症 2位:脳血管疾患 3位:転倒骨折

血圧管理は認知症や脳血管疾患の予防につながります。

血圧管理=介護予防 しっかり取り組みましょう



味覚には塩味・苦味・うま味・酸味・甘味というものがあります。その中でも塩味は、高齢になると若いときよりも

12倍感じにくくなるという研究があります。

仮に塩味だけが感じにくくなったとしても、それが味覚の衰えとは気が付かず、「料理の問題」だと思ってしまうがちです。



塩分 1日 6g

塩味よりも加齢の変化を受けにくいのが、**うま味成分**。

味付けを塩味に頼るのではなく、だしを使って補いましょう。さらには、酸味という衰えにくい味覚をアクセントに使うことで、塩味をより感じやすくなります。





肥満・運動不足に注意しよう



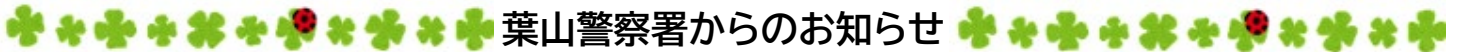
肥満になると、おなかにたまった脂肪細胞から自律神経やホルモンの働きを乱す物質が分泌され、その物質の影響で血圧が上がってしまいます。

また、肥満の人は食べ過ぎることが多く、それが塩分のとりすぎにつながって、いっそう血圧をあげてしまう可能性もあります。

高血圧は自覚症状がほとんどありません！

毎年健康診断を受けて体調チェックをしたり、すでにお薬を飲んでいる方は飲み忘れないよう注意しましょう。

【出典】日経 BP 高齢になると若いときより 12 倍塩味を感じなくなる



葉山警察署からのお知らせ

不審電話にご注意ください！！

1月中、葉山警察署管内において、不審電話が多発しました。

犯人は、通信業者や息子、警察官を騙り、

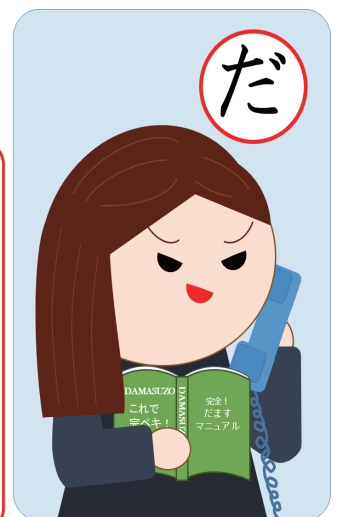
- 電話料金や電気料金が未納だから#1を押すように。
- 俺だけ。喉が痛くて病院に来ている。
- あなたのカードが犯罪に使われている恐れがあるので個人情報を教えてほしい。
などと電話を掛けています。

電話でお金のお話が出たら詐欺です！

対策として、ご自宅の固定電話を

常時、留守番電話設定にしたり、迷惑電話防止機能付き電話機に交換するなどの対策をしましょう。

騙だまされる！
演技えんぎのプロだよ
犯人はんにんは



葉山警察署 046-876-0110