



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

「いつもの血圧」を知っておきましょう  
血圧は体調の変化を調べるときに欠かせないものです。でも、健康な時の血圧がわからなければ、血圧が変化していても比較できません。ふだんから血圧を測って、「いつもの血圧」を知っておけば、様々な病気を早期発見できます。

「いつもの血圧」を知っておきましょう

正しく測って  
体調管理!!



# 正しい血圧のはかり方

## ① 毎日、同じ時間に同じ条件で

血圧はちょっとしたことで大きく変動します(下記参照)。時間を決めずに適当に測っていると、日常の活動による変化なのか病気による変動なのか見分けがつかず、変化を見逃してしまいます。おすすめは起床後1時間以内で食前・排尿後、または就寝前。同じ条件で毎日測定を続けることが大切です。

## ② 正しい姿勢で座って測る

血圧は「心臓と同じ高さで、座って計測した値」が基準です。必ず座った姿勢で、腕から力を抜いて、リラックスして測定しましょう。

椅子に背筋をのばして座る

リラックス!

心臓と同じ高さに巻く



× こんな時は「いつもの血圧」が測れません

### 食後1時間以内

食後は、食べ物を消化・吸収するために血液が胃腸に集中し、他の部分の血圧は下がります。

### 入浴後1時間以内

入浴は最も血圧が変動する日常動作です。服を脱ぐと寒さで血圧が急上昇し、湯船につかると下がります。

### トイレから出てすぐ

しゃがむと血圧が上がリ、立ち上がると血圧は下がります。また、排尿や排便が済むと血圧は急に下がります。

### お酒を飲んだあと

お酒を飲むと血管が広がってゆるむので、血圧は下がっています。酔いがさめていても、血圧が戻っていないことがあるので要注意。



# 福祉器具 勉強会



▲解説中。みんな真剣です。

**尿吸引ロボ ヒューマニー**

排尿を検知し、自動で吸引するロボット。肌が湿りやすく尿漏れやかぶれを軽減します。夜間のオムツ交換で睡眠不足の方や、肌トラブルや不快感にお悩みの方におすすめ。介護保険対象。

※ヒューマニーのご使用はケアマネジャーとご相談ください。



◀通常のパッドは水を吸収したあとも湿った感触がありますが、ヒューマニーはさらさら。



▲パッドに水がかかると、自動的に後ろの機械が検知して吸引してくれます。



▶今回も協力いただいた株式会社ハートウエル様

三月度のヘルパー会議で、24年度から介護保険が適用される尿吸引ロボ「ヒューマニー」の説明を受けました。珍しい福祉器具に触れる貴重な機会になりました。

## 趣味 いろいろ

No.08

### ペーパーフラワー &ぬいぐるみ



猫ちゃんは生地の柄をうまく工夫して、かごの中で丸まっている様子を表現されています。9?歳ですが、体操や歌クラブに参加が若さの秘訣かも。(茨木市・Y様)

3月は梅や桜が目を楽しませてくれましたねえ。桃も咲いていたのですが、区別が付きませんので全部梅です。梅に飛んでくるカワイイ小鳥を撮りに行った時のこと。ワタシは気配を消すようにして望遠レンズを付けたカメラを構えてじっとしておりました。その姿を目ざとく見つけたおばちゃんの集団の一人が、「あ、なんか居るみたいやで!」と。ピクツとするワタシ。カメラの向いた方をみて「ウグイスがおるで!」「ホンマかいな?」「はよ来てみ!」と大声で。頼むから来ないでと願うワタシ。そんな願いは他所に、おばちゃんの集団

**所長コラム  
オオブタ日記**

がこつちヘッドस्टドスとやってきます。小鳥たちは驚いてみんな逃げて行きました。おばちゃん「ああ、逃げてもうたがな」。そら逃げますがな。そんなに大勢バタバタとやってきて大声出したらオッサンでもおびえて逃げます。しかもウグイスではなくてメジロです。おばちゃんたちはメジロと同じく最初からワタシなど居なかつたかのような態度でどこかへ行きました。一人残されてボー然と立ち尽くすワタシ。どないしてくれるんや...でもね、みんなとても楽しそうだったのが少しうらやましく思いましたよ。教訓・自然とおばちゃんには勝てません。

**趣味** 「趣味いろいろ」募集中  
あなたの生きがいや趣味を紙面で紹介してみませんか?

**うちの子** 「うちの子」募集中  
あなたと暮らす小さな家族を紹介してみませんか?

掲載を許可いただける方は、ゆいまーる各事務所までお知らせください。

**ゆいまーる** ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

**ゆいまーるケアセンター南茨木** 茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル101 TEL 072-601-0696 FAX 072-601-0697

**ゆいまーるケアセンター総持寺** 茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木1F TEL 072-601-0007 FAX 072-601-0875

**デザインラボ ユイネット**  
 ・Web/Blog サイト作成  
 ・商品写真撮影 / 販促物のデザイン  
 ・メニュー / 広告物などの作成  
 ・各種ポスターのデザインおよび印刷  
<http://www.yuinet.co.jp/>