

大地新聞 11・12月号

年の瀬を迎え、寒さがますます身にしみる頃になりましたが、GH では元気に餅つきして、新年への準備にみんな、頑張りました。
 一年間・・・ありがとうございました・・・そしてまた新しい年・・・健（犬）康第一！



看護師からのお知らせ

寒波の季節になり高血圧症の人にとっては危険をとまなつて来る為注意が必要となります。

(予防)・急激な温度差をさける (: 暖かい部屋から寒い所に出ない等)

- ・食生活を見直す (: 減塩を心がける : バランスのとれたメニュー {カルウム・カルシウム・ミネラル})
- ・頭痛、ふらつき等普段と違う状態感じたら安静を保つ
- ・ストレスを貯めない

(放置すると)

動脈硬化、脳卒中、心疾患、慢性腎症等、重大疾患につながります。

