

# verde

「verde」とは、ポルトガル語で「緑の」という意味です。



## 住宅型有料老人ホーム グランドホーム渋川



発行責任者 総支配人 大久保健司  
支配人 金子 律子



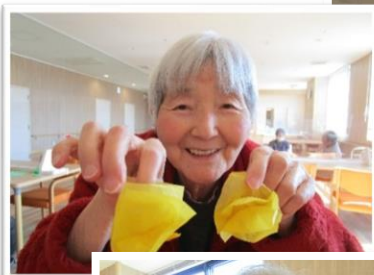
e-mail [g-shibukawa@e-verde.co.jp](mailto:g-shibukawa@e-verde.co.jp)

[\(ホームページにてブログも更新しております。そちらも是非ご覧ください\)](#)

# 3月の出来事

March

玄関ホールに飾りました雛人形を「キレイね」とデイサービスへ行かれる際に毎日眺めていました。デイサービスで作った雛人形と共に記念撮影。「お雛様はいいね」と皆さま。綺麗な顔を眺めて同じ顔で微笑まれました。

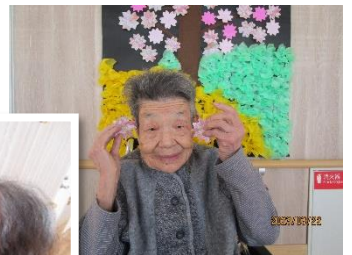


## ひな祭り

「この黄色い花は何ですか？」と皆様に訪ねると「タンポポかしら?」「菜の花じゃない?」とディスカッション大会、想像力を膨らませるのは大事なリハビリです。

## 作品

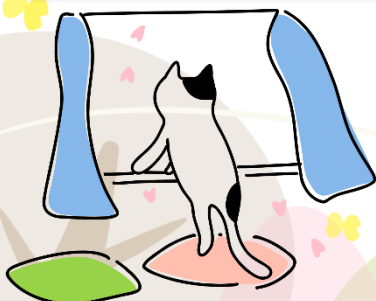
夜桜をイメージしたアートな作品が完成しました。月光に照らされたような黄色い花。春の夜の妖艶さが薫ってきそうな作品です。



## 春分の日



風が春の匂いを運んで来て、太陽に照らされると暑いと感じるような陽気にもなりました。陽に照らされていると気持ちが明るくなり、笑顔が2倍になります。





# ～ 血圧に注意しよう～

## 至適血圧(してきけつあつ)とは

脳、心臓、腎臓などの臓器が、脳梗塞や心臓病、腎臓病といった障害を起こさないための、理想的な血圧の値のことです。

1997年に米国の合同委員会によって設定されました。正常血圧は、収縮期血圧が130mmHg未満で拡張期血圧が85mmHg未満。これに対し、至適血圧は収縮期血圧が120mmHg未満で拡張期血圧が80mmHg未満と低い値になっており、正常血圧の人よりも長寿であるともいわれています。

## 1日の塩分摂取量とは

平成30年「国民健康・栄養調査」によると日本人の1日あたりの平均塩分摂取量は男性11g、女性9.3gとなっていますが、1日の塩分摂取量を7～8gにおさえましょう。

### ● ご存じですか？食べ物に含まれる食塩量 ●

みそ汁(1杯)  約1.5g	インスタント スープ (1袋)  約1.2g	きゅうりのぬかみそ漬 (5切れ)  約1.6g	梅干し(1つ)  約2.2g
ちくわ・中(1本)  約0.7g	あじの開き(1尾)  約1.4g	塩鮭・中辛(1切れ)  約1.1g	堅焼きせんべい・大(2枚)  約1.0g
うどん (1杯、汁を含む)  約5～6g	ラーメン (1杯、汁を含む)  約6～7g	あんぱん(1個)  0.7g	デニッシュペストリー (1個)  1.2g
塩(小さじ1杯)  6.0g	濃い口しょうゆ(小さじ1杯)  0.9g	※五訂増補日本食品標準成分表より作成。 上記食品の塩分量は目安としてお考えください。 ※うどんやラーメンなどの麺類は、トッピング具材で塩分量が変わります。	

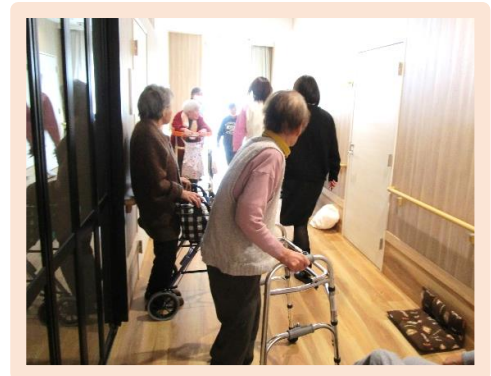
「健康増進のしおり」より





## 消防訓練を行いました

春の消防訓練を行いました。今回も入居者の皆様にご協力いただいで無事時間内に所定の場所へと避難することができました。また、避難経路の再確認や消火器の使用方の訓練、消防設備等の点検もあわせて実施し、防災に対する職員の意識もさらに高まったようです。



## 職員紹介



育児休業から復帰した鈴木看護師に話を伺いました！

「約1年ぶりの職場復帰に不安を感じるところもありましたが入居者の皆様や職員の方々にも温かく迎えていただいで感謝しています。これからも入居者の皆様の健康を第一に業務にあたって行きたいと思います。」

## 編集後記



マスクが個人の判断に要請が変わりました。花粉症のシーズンもあって、まだノーマスクという感じではないように思えますが、待ってましたとばかりにノーマスクで少年たちが戯れている姿を見かけ、春の暖かな日の平和な日常が戻ってきたような気持ちになりました。ひと昔前は、花粉症は大人の病気でしたが、近年は子どもの花粉症も増加傾向にあるそうです。両親のどちらかに花粉症などのアレルギーがあると、遺伝的に体質を引き継いでその子どもも発症の可能性が高くなるそうですが、今どきの子供はどろんこ遊びをしなかったり、落とした物を拾って食べたりしない、無菌状態で育っているので昔と違うのかもしれないね。添加物の含まれた食べ物、塩素で消毒された水道水、安全と疑わなかったことの弊害なのか。下校の道すがら、桑の実をとって食べたり、花の蜜を吸ってみたり。道草が食べられていた時代があったなんて思いもしないでしょうね。

## グランドホーム渋川

〒377-0004 群馬県渋川市半田 1468-1  
TEL 0279-26-7361 FAX 0279-26-7650  
e-mail g-shibukawa@e-verde.co.jp

