

先月のご利用風景

お誕生日

おめでとう
ございます掲載写真はラミネート加工して
差し上げます

答えは

ヒラックスまで

4月はボール体操

リラッ...
クス?頭の体操も
熱心です

ご利用者様の最近

暖かくなり、ご利用者様の血圧が落ち着いてきました！気温が上昇すると血管が拡張し、血圧が下がりやすくなります。ただし立ちくらみやめまいを起こすこともあり、また朝晩の気温の差が大きい季節の変わり目なのでまだまだ注意が必要です。

カフ（腕帯）を心臓の高さに合わせ、お話しせずにリラックスして...



看護師がおりますので、心配な事はご相談してください



減塩のコツ

血圧を下げるためには...
運動と減塩！



簡単にできる減塩の方法

- ①漬物は控える
- ②麺類の汁は全て飲まない
- ③新鮮な食材を用いて、味付けを薄めにする
- ④味噌汁を具沢山にして味付けを薄めにする
- ⑤調味料を控えめにする（減塩醤油なども効果的です）
- ⑥外食や加工食品を控える



ヒラックス犬山
横浜市栄区犬山59-1

☎ 045-719-0967