



厚生連だより

- 冬場の血圧上昇に要注意！！
- 今季流行中！インフルエンザの基礎知識
- 介護センター・特養みのりの丘
- 健診活動カレンダー
- 職員急募
- 今月の推しメン

2024年度

冬号

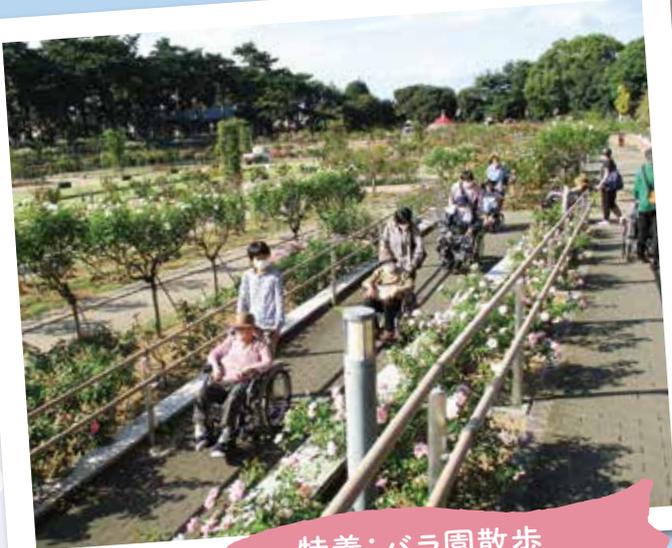
vol.80



デイサービス：芋ほり



デイサービス：運動会



特養：バラ園散歩

冬場の血圧上昇に要注意!!

朝晩の冷え込みが厳しい冬は血圧が上昇しやすい季節。温度変化が大きい場所を行き来するときは、ヒートショックにも注意が必要です。血圧が上がると脳卒中や心疾患、腎臓病などの病気を引き起こすリスクが高まります。高血圧の早期発見には、家庭での血圧測定が有効です。下記の表を参考にして家庭でも血圧測定を実施しましょう。

家庭血圧に基づく血圧の分類

収縮期血圧	160以上	① Ⅲ度高血圧				
	145~159	② Ⅱ度高血圧				
	135~144	③ Ⅰ度高血圧				
	125~134	④ 高値血圧				
	115~124	⑤ 正常高値血圧				
	114以下	⑥ 正常血圧				
(mmHg)	74以下	75~84	85~89	90~99	100以上	
	拡張期血圧					

厚生連では事務所に設置して、週に1回測定を実施しています!



①~③に該当する方

生活習慣の改善が必要です。家庭血圧を測定・記録し、同様の状態が長く続く場合は、記録を持って医療機関を受診してください。

④~⑥に該当する方

減塩・標準体重の維持など日常生活の改善を心がけ、継続して測定してください。

成人における血圧値の分類(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」より改変)

今季流行中! インフルエンザの基礎知識

インフルエンザはウイルスによっておこる呼吸器感染症です。1~3日の潜伏期を経て、悪寒を伴う高熱、全身倦怠感を伴って急激に発症します。鼻汁、咳、咽頭痛、などの「かぜ」様症状や、吐き気、嘔吐、下痢などの消化器症状を伴うことが多く、全身症状も現れます。気管支炎、肺炎、脳炎などの合併症がなければ、1週間前後で軽快します。

感染経路

- 飛沫感染... 咳やくしゃみで口から飛び散る小さな水滴(飛沫)による感染
- 接触感染... ウイルスの付着した物(ドアノブ、手すりなど)を介した感染

かぜとの違い

インフルエンザは、かぜと比べて全身症状(発熱や倦怠感、食欲不振、関節痛、筋肉痛など)が強いのが特徴です。また、症状の進行も急激で、高熱になる傾向があります。

今季は既に大流行しています。こまめな手洗いで「かからない」、マスク着用で「うつさない」対策で、感染拡大を防ぎましょう!

— 介護センター・特養みのりの丘 —

ご利用者に季節の移り変わりを感じていただけるよう、様々な季節のイベントを開催しています。今回は秋のイベントの一角をご紹介します。

秋のフォトギャラリー

食欲の秋 さつまいも掘り

春にデイサービスで植えたさつまいもの収穫! 今年は立派なものできました。おやつに蒸かして、生クリームとはちみつトッピングで食べ、皆さん大喜びでした!



スポーツの秋 運動会

デイサービスで運動会を開催! 玉入れ・風船リレーなどの競技に、職員・ご利用者一丸となって臨み、大盛り上がりでした。



芸術の秋 大正琴の慰問

特養とデイサービスに大正琴の慰問に来ていただきました。「さざんかの宿」や「津軽海峡冬景色」など有名な曲ばかりでしたので、演奏に合わせて口ずさんだりして楽しみました。



秋の花鑑賞 バラ園散歩

特養入居者さんと敷島公園バラ園へ行き、ちょうど見頃を迎えている秋ばらを鑑賞しました。暖かい気候にも恵まれ、気持ちの良いお散歩となりました。



気分転換になるね!



ご利用・サービス内容等の詳細については

JA群馬厚生連 介護センター
〒371-0115 前橋市富士見町小沢534-9

TEL 027-230-5277

2025年 健診活動カレンダー

1月	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診
	8(水)		邑楽館林 職	17(金)	太田市(藪塚本町)	下
	9(木)	前橋市(南橋) 婦	邑楽館林 職		前橋市(本所)	婦
	10(金)		榛名酪連(本社) 農	20(月)		前橋市 農
	14(火)		邑楽館林 職	21(火)		前橋市 農
	15(水)	太田市(藪塚本町) 下	榛名酪連(足門) 農	22(水)		前橋市 農
		前橋市(東) 婦	邑楽館林 職	23(木)		前橋市 農
	16(木)	太田市(藪塚本町) 下		27(月)		佐波伊勢崎 農
		前橋市(総社) 婦		28(火)		佐波伊勢崎 農
				29(水)		佐波伊勢崎 農
				30(木)		高崎ハムファクトリー 農
				31(金)		高崎ハムファクトリー 農

2月	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診
	3(月)		JAビル 農	13(木)		Aコープ(富岡) 定
			共済連 定	14(金)		Aコープ(安中) 定
	4(火)		JAビル 農	17(月)		あがつま 職
			共済連 定	18(火)		あがつま 職
	5(水)		JAビル 農	19(水)	利根沼田(南部) 下	
	6(木)		JAビル 農	20(木)		北群渋川 職
	7(金)	太田市(本所) 下		21(金)		北群渋川 職
	10(月)		Aコープ(プレイス) 定			

3月	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診	日	JA健診(組合員健診)	職員・役職員健診
	4(火)		Aコープ(あがつま) 定	14(金)	あがつま(さつき亭) 下	
	6(木)		Aコープ(プレイス) 定	17(月)	甘楽富岡(下仁田) 下	
	7(金)		Aコープ(下仁田) 定		甘楽富岡(甘楽) 下	
	10(月)		Aコープ(野田宿) 定	18(火)	甘楽富岡(富岡西) 下	
	11(火)	赤城たちばな(本所) 二	Aコープ(群馬営業所) 定		甘楽富岡(富岡南) 下	
	12(水)	利根沼田(みなかみ) 二		19(水)	甘楽富岡(妙義) 下	
	13(木)	あがつま(さつき亭) 下		21(金)	甘楽富岡(富岡中央) 下	

詳細は、027-230-5511 健康管理部までお問合せください。

※上記の日程表は都合により変更する場合があります。

健診内容区分

◎JA健診(組合員健診)

- 下** ドック:一次と二次の同時実施の健診
- 二** 二次:腹部エコー検査・大腸がん検査など
- 婦** 婦人科:子宮頸がん検診、乳がん検診

◎職員・役職員健診

- 職** 職員:腹部エコー検査・頸動脈エコー検査・血圧脈波検査など
- 農** 農団:生活習慣病予防健診
- 定** 職員(定期):血液検査・尿検査・診察など

ご確認ください!



職員急募

- 保健師
- 臨床検査技師
- 介護職員

正職員・臨時職員、新卒・中途
いずれもご連絡お待ちしております。

ご連絡先 TEL027-230-5511 担当:平形



今月の推しメン☆

日々、県内各所で巡回健診を行っています。皆様の受診をお待ちしています!



臨床検査技師
青山 理恵

- 好きなもの ○植物
- 嫌いなもの ○大きい音



臨床検査技師
大内 亮

- 好きなもの ○ドラゴンクエスト
○ラーメン
- 嫌いなもの ○すっぱい食べ物