

# 松葉園～リハビリ通信～ 令和5年7月号

## 今月のリハビリ風景



※写真:左から  
笠原、市川、後藤



しっかりと膝を曲げましょうー(^^♪

## 運動時の血圧管理について

みなさん普段お家や病院受診など行った際に血圧や脈拍を測っていますか？今回は松葉園デイサービスでの入浴やリハビリを行う前の血圧測定についてです。ご利用中、元気良く安全に過ごしていただける様、入浴・リハビリ前には血圧測定を行っています。健康診断などの基準値としては収縮期血圧130未満/拡張期血圧85未満、75歳以上でみると150未満/90未満が目安となっています。松葉園デイサービスでも収縮期血圧150未満/拡張期血圧90未満を基準とし、落ち着くまではゆっくりと過ごし、再検で合格後に入浴やリハビリを行っています。ご病気などにより血圧が高い方、低い方は必要に応じて主治医におおよその基準を確認し、それに合わせて入浴や運動を行っています。リハビリについてはそれ以外にも安静時脈拍が120/分以上、収縮期血圧200mmHg以上、拡張期血圧120mmHg以上ではリハビリ中止。運動時に脈拍140/分以上、1分間に10回以上の不整脈がある、運動中収縮期血圧が40mmHgまたは拡張期血圧が20mmHg以上上昇した場合は中断するなどの指針があります。皆様が安全に過ごし、定期的な運動機会としてリハビリを継続していけるよう、今後も皆様の体調を確認しながらリハビリを行っていきます。