

平成28年
3月

ダイバ 行事予定表



日	曜日	施設行事・イベント
1	火	
2	水	三味線
3	木	♡ひな祭りランチ♡
4	金	
5	土	
6	日	定休日
7	月	友達クラブレモン
8	火	
9	水	
10	木	
11	金	
12	土	★誕生日会★(登米会)
13	日	定休日
14	月	
15	火	高野けんじショー
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	定休日 春分の日
21	月	♡春ランチ♡
22	火	朗読 話の会
23	水	
24	木	
25	金	
26	土	
27	日	定休日
28	月	
29	火	ハワイアンフレンズ
30	水	ハーモニカ「たんぽぽ」
31	木	

お知らせ他

春の訪れ お花見 お楽しみランチ

春満載☆

お花見は開花状況を見て3月下旬からを予定☆
今年の開花予想は…平年並み!?

お楽しみに!!

＜高血圧について①＞

ん!?

1. かかりつけ医を持ちましょう

- ・長期間にわたり血圧の変化をフォロー
- ・高血圧に合併しやすい生活習慣病を早期に発見

かかりつけの医師がいれば安心☆

2. 健康を過信しないこと

高血圧をはじめとする生活習慣病は
ほとんど自覚症状が現れないうちに進行します。

ホッ

◇高血圧合併症の検査◇

① 尿検査…主に腎臓の障害を調べる

② 心電図検査…

- 心肥大
- 冠動脈硬化
- 心筋梗塞の危険因子の有無

③ 胸部・レントゲン検査…心臓や大動脈の異常などを調べる

※高血圧は遺伝的要因が大きく、
両親や兄弟に高血圧の人がいる場合は
比較的若い頃から血圧が高くなる傾向が
あるので特に注意が必要です!

※都合により予定が変更になる場合もありますので
ご了承下さい