

# モーニングサージに注意!

(朝の起床時に血圧が急激に上昇する現象)

布団の暖かさ ↔ 室内の冷え

温度差で急に血管が収縮し血圧が更に上がりやすい

※ 血圧が朝だけ高い人は  
脳卒中・心筋梗塞のリスクが2.47倍

冬の朝に潜む危険

2月も寒暖差に気を付けて



## あるふあ通信

R8/February

すぐできる**予防対策**

🏠 寝室・室内を暖かく保つ

→ タイマー暖房で起床前から部屋を温める

🛏️ 布団から急に出ない

→ 布団の中で手足を動かし軽くストレッチ

🧥 朝の寒暖差を減らす

→ 厚着をしてトイレ・洗面所へ

🩺 朝の血圧測定を習慣に

🚿 入浴前後の温度差にも注意

# モーニングサージに注意!

# あるふぁ

| 2月1日現在の空き情報 |    | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------------|----|---|---|---|---|---|
| 看護師         | 午前 | △ | △ | ◎ | ◎ | ○ |
|             | 午後 | ○ | ○ | ◎ | ○ | ◎ |
| リハビリ        | 午前 | △ | △ | △ | △ | △ |
|             | 午後 | △ | △ | △ | ○ | △ |

◎:空きあります

○:時間により空きあります

△:ご相談下さい

×:現在、空きありませんご相談下さい



あるふぁスタッフはピンクのあるふぁシャツを着て、ご利用者様のお宅を訪問しております。

新規ご相談等ございましたらお電話ください！

訪問看護リハビリステーション あるふぁ相模大野

〒252-0307神奈川県相模原市南区文京1-4-5ピアレジ文京1-B

TEL 042-701-3775 FAX042-701-3776