

# 通所リハビリ給食だより

9月も暑い日が続きましたが、ようやく涼しくなってきましたね。  
季節の変わり目なので、しっかり食事を摂って、  
体調を崩さないよう気をつけましょう。

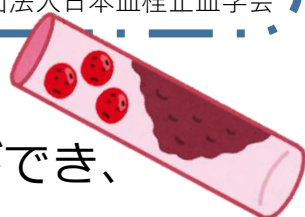
## 10月13日世界血栓症デー

国際血栓止血学会が、血栓症の認識を高め、診断・治療を促進し、最終的に血栓症による障害、死亡を低下させることを目的として、10月13日を「世界血栓症デー」と定めたそうです。

(参考) 血栓症ガイドブック、一般社団法人日本血栓止血学会

### ★ 血栓症とは？

血栓症とは、血管の中に**血のかたまり（血栓）**ができ、血管が詰まってしまう病気のことです。  
血液が流れなくなると細胞に栄養が行き届かないため、臓器が正常に機能しなくなり、**心筋梗塞**や**脳梗塞**の原因ともなります。



### ★ 血栓症を予防しよう

#### 水分を摂る

脱水状態にあると血液がドロドロになり血栓ができやすくなります。



#### 適度な運動

運動することで  
血圧や血糖値の上昇を抑える  
効果があります。

例) ウォーキング、軽いジョギング等



#### バランスの良い食事

塩分や脂質の摂りすぎには注意  
しましょう。

魚に含まれる脂は血液をサラサラにする効果があります。

#### ストレッチ・マッサージ

足首やふくらはぎの曲げ伸ばしや  
マッサージをすることで  
血流が良くなり、  
血栓予防になります。

9月7・8日

どんどん焼きを作りました。  
ボリュームがあり、ソースの香ばしい  
匂いでとてもおいしそうでした！  
10月のイベントもお楽しみに♪

