

介護予防

外に出かけ、

心も体もリフレッシュ

閉じこもりのサイン

家の外に出られる状態であるのに、1日中の行動範囲のほとんどが家の中や庭先ぐらいで、この状態が1週間続くと「閉じこもり」のサインです。

「閉じこもり」は、知らないうちに体力や心肺機能を低下させ、転倒しやすくなったり、めまいや疲れやすくなったりします。

また外からの刺激が少なくなり、脳の活性が低下し、ぼんやりするこ

とが多くなったり、ひどい物忘れを起す要因にもなります。そのような状態が続くと、やがて日常生活の活動さえ難しくなり、寝たきりや認知症につながる危険性があります。

お出かけの達人で
閉じこもり予防に

閉じこもりを予防するには、外に出る楽しみを見つけて、お出かけの達人になりましょう。

たとえば、散歩に出かけることで四季を肌で感じたり、地域の活動や催しに参加することで刺激を受けたりと、生活の質が高まります。その結果、自身の健康維持や生きがいづくりにつながります。

趣味や活動の輪を広げ、楽しい毎日を過ごしましょう。

再確認！
閉じこもり危険度チェック

「はい」と思う項目を
チェックしてみましょう

【活動】

- 1週間に1回以上は外出している
- 運動などで体を動かしている
- 出かけることが好き
- 趣味や楽しみがある

【生活】

- 1日3食、バランスを考えて食事をしている

- 何か興味や関心がある
- 家庭内での役割がある
- お金の管理を自分でしている
- おしゃれに気を配っている

【社会】

- 相談相手がいる
 - 地域の催しや活動に参加している
 - 人と話す機会がよくある
 - 世の中のニュースに関心がある
- いくつ■にチェックが付きましかか？「はい」を増やしていくことが大切です。

平成 25 年度 日野病院組合看護師育成奨学金 奨学生を募集します

募集期間 **2月1日**（金）から**2月28日**（木）まで

日野病院組合では、看護師の業務に従事しようとする看護学生に、修学に必要な資金を貸し付ける奨学金制度を設けています。

将来、日野病院組合（日野病院または介護老人保健施設あやめ）に就職した場合、奨学金の返還を免除する規定もあります。

関心がある方は、お気軽にお問い合わせください。

【応募・問合せ先】

〒689 - 4504 日野郡日野町野田 332 番地

日野病院組合 日野病院 総務課

電話 72 - 0351 ファクシミリ 72 - 0089

ホームページ <http://www.hinohp.com/>

日野病院
お元気ですか
です



のうそっちゅう 冬の脳卒中

まちのふれあい健康相談室

健康福祉センターだより

～ 前ぶれを知って予防を ～

寒さが次第に増してきました。脳卒中は、冬に多く発症することが知られています。冷たい空気さらされることにより血管が収縮し、血圧が高くなるからです。

脳卒中が一番多く発症するのは2月です。冬の脳卒中を防ぐには、寝室や洗面所、浴室など、生活する場所をなるべく暖かくして過ごすことをおすすめします。

特に朝、血圧が高くなるような人は、起床後1～2時間が危険な時間帯です。脳卒中の中でも脳出血は、午前7時から午前10時ごろに多く発症しています。起床後に体が冷えないように注意しましょう。

脳卒中は、脳の血管が詰まる『のうこうそく脳梗塞』と、脳の血管が破れる『脳出血』や『くも膜下出血』などがあります。最近では、脳卒中の6割から7割を脳梗塞が占めています。



◎速やかに受診を！

脳梗塞には前ぶれの症状があります！

- (1) 手や足の力が急に抜ける
- (2) 片方の手や足がしびれたり、動きにくくなる
- (3) 片方の目が一時的に見えにくくなる
- (4) ろれつが回らなくなったり、言葉が出てこなくなる
- (5) 物につまづきやすくなる
- (6) 急にめまいが起こる

上記のような症状はほとんど一時的で、消えてします。

ところが、その後に本格的な脳梗塞が発症する場合があります。「変だな」と思った時は、速やかに検査を受けることが大切です。

*寒い時期は、お酒のおいしい季節です！

たくさんお酒を飲む人は、脳梗塞、脳出血共に発症しやすくなります。

毎日3合以上飲んだ場合は、特に発症率が高まりますので、お酒は控えめにしましょう。

*笑うことでストレス解消！

笑うことでストレスが解消され、血行も良くなります。前向き思考で生きがいのある暮らしも脳卒中の予防につながります。

*定期的な血圧測定を！

定期的に血圧を測定し、収縮期血圧 140mmHg・拡張期血圧 90mmHg を目安に、自分の血圧を管理しましょう。