



脳卒中を 予防しましょう



脳卒中とは、脳の血管が詰まったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）することで生じ、手足のまひや言語障害・認知症など、さまざまな後遺症が残ることが多く、寝たきりになったり、時には死に至る可能性がある病気です。

日野町の介護保険新規認定者の病気は、脳卒中 19.6 名、認知症 19.6 名、骨筋関節疾患 17.9 名の順となっており、脳卒中の予防が重要となっています。

脳卒中を予防するための十カ条（日本脳卒中協会 監修）

第1条 手始めに 高血圧から 治しましょう

高血圧になると、脳の血管に強い圧力がかかるため、血管が破れたり、詰まったりする危険性が高くなります。高血圧の人は、治療をしましょう。また塩分を控えましょう。

第2条 糖尿病 放っておいたら 悔い残る

糖尿病は脳卒中にかかりやすくなります。糖尿病の予防には、バランスの良い食事と適度な運動が大切です。



第3条 不整脈 見付き次第 すぐ受診

第4条 予防には タバコを止める 意志を持って

タバコを吸うと、血管が収縮して血圧が上がってしまいます。また、血管の壁が傷ついて、動脈硬化が進み、脳卒中を起こしやすくなります。予防のために、禁煙をしましょう。

第5条 アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒

適量を過ぎると、脳卒中になる危険が高まります。また、飲み過ぎると、トラブルなどの社会問題を引き起こす恐れがあります。週に1～2日は飲まない『休肝日』を設けて、1日1合以下にしましょう。

【1合の目安】◆ビール＝500ml ◆日本酒＝180ml ◆焼酎（35度）＝70ml
◆ワイン＝240ml ◆ウイスキー＝60ml

第6条 高すぎる コレステロールも 見逃すな

第7条 お食事の 塩分・脂肪 控えめに

第8条 体力に 合った運動 続けよう

運動は、肥満や糖尿病、高コレステロール血症などの生活習慣病予防に役立ち、脳卒中の予防につながります。

第9条 万病の 引き金になる 太りすぎ

標準体重を目指しましょう。

第10条 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

命の危険を防ぎ、後遺症を軽くするために、早い治療が第一。次の症状があれば、速やかに受診しましょう。

- ◆手や足の力が急に抜ける。しびれたり、動きにくくなる。 ◆片方の目が見えにくくなる。
- ◆ろれつが回らなくなり、言葉が出てこなくなる。 ◆めまいが起こる。



管理栄養士の一言

〈がんを防ぐ新12カ条〉第6条 野菜や果物は豊富に



がん予防のためには、野菜や果物を1日400g程度取ることが理想的です。1日に小鉢か小皿で「野菜料理を5皿と果物1皿」を目安にしましょう。まずは、1日プラス1皿から始めてみましょう。

子育て真っ最中のお父さんお母さん、ご家族を応援します！

- ★親子の集いの場です。多くの人と関わり、一緒に遊んだりお話したりして楽しく子育てしましょう。
- ★安心して子育てができるように子育てに関する情報を提供します。何でも気軽ににご相談ください。

《開設日》 毎週水曜日～金曜日 午前9時～午後2時

- 午前 11 時 30 分には昼食の準備をします。午後も参加する人は、お弁当・お茶を準備してください。
- 現在、対象者は 30 人です。保育所に入所していない子どもたちのほか、里帰りの人もどうぞ遊びに来てください。60 人の子育て先輩ボランティアのサポートもあります。(ボランティアさん随時募集中！)

10月のテーマ

実りの秋を感じて ～秋の自然とふれあおう～

平成 24 年生まれのお友達が次々とおひさまひろばに参加され、かわいい赤ちゃんを中心に自然と笑顔がこぼれます。まだ言葉がはっきりしない子どもたちも、友達を求めて、1 人がボールを始めると、一緒にボールを追いかけて、固定遊具に行くと自然とみんなが集まり、そっと手をつなぐ姿や音楽に合わせて並んで歩く姿など、家では見られない姿を見せてくれます。うれしさと同時に人とのかかわりの大切さを感じる毎日です。

10月の予定

3日(木) 午前中開催日

保育所は午後から内科健診がありますので、午前中までの開催です。ご協力をお願いします。

11日(金) サツマイモ掘り(野田)

ボランティアの生田環さん(野田)にお世話になり、サツマイモ掘りを行います。10:00 野田みちくさの館集合です。散歩をしながらサツマイモ畑に行き、芋掘りを体験します。子どもさんの状況に合わせて、無理なく参加させてあげてください。お弁当は野田みちくさの館でいただきます。近くを通る電車も見れるのでお楽しみに。

17日(木) おでかけおひさまひろば(町公民館)

お昼は秋野菜がたっぷり入ったみそ汁とスイートポテトのデザートを作って食べます。15日(火)までに申し込んでください。(食材費 300 円を集金します) 天気が良ければ散歩に出かけます。

18日(金) レッツダンス(10:00～11:00)

23日(水) 親子で楽しむわらべうた(10:00～11:00)

山根郷子(米子市)さんを講師に、わらべうた遊びを行います。優しい語りかけや声に合わせて、1 人のわらべうたから、親子、友達、みんなと一緒に気持ちを合わせるわらべうたをします。どこでも誰とでも気軽にできるわらべうたを楽しみましょう。

24日(木) 10月生まれのお誕生会(10:30～11:30)

25日(金) 図書館からのおはなし会(10:30～11:00)

絵本の読み聞かせ、手遊びやわらべうた、紙芝居など、秋を感じる内容が盛りだくさんです。

親子でリラクゼーション

アロマの香りがする部屋で優しくオイルマッサージ。心も体もリラックスして親子の絆も深まります。



みんなならんでマッサージ「くすぐったいよ～」



「マッサージ気持ち良かったよ」とかわいい笑顔



お母さん同士でマッサージ。会話も弾みます。