



健康長寿ポイント

脳卒中 脳の血管が詰まったり破れたりすることで、脳がダメージを受け、そのために意識をうしなう、片方の手足が麻痺する、ろれつがまわらなくなるなどの症状が突然起きる病気です。発症には、高血圧や脂質異常症、糖尿病、不整脈などが密接にかかわっています。命にかかわる。恐ろしい。頭痛がして倒れる。リハビリが必要――

脳卒中と聞くと、みなさんはどんなことを思い浮かべるでしょうか？ また、心のどこかで他人事だと思っていないのでしょうか？ 脳卒中は、何の前触れもなく起こることが多いといわれています。しかし発件が起こるずいぶん前から、脳の血管は少しずつ痛めつけられているのです。その大きな原因となるのが、生活習慣病です。発作が起こる前に、まずは生活習慣を改善し、場合によっては、薬物療法を行うことが、脳卒中予防の大切なポイントなのです。このポイントでは、脳卒中の基礎知識や治療、予防のポイントなどについてまとめました。知らず知らずのうちに、あなたの脳の血管は悲鳴をあげていないでしょうか。現在の生活を振り返っていただき、積極的に予防に取り組むきっかけになれば幸いです。

脳卒中と聞くと、みなさんはどんなことを思い浮かべるでしょうか？ また、心のどこかで他人事だと思っていないのでしょうか？ 脳卒中は、何の前触れもなく起こることが多いといわれています。しかし発件が起こるずいぶん前から、脳の血管は少しずつ痛めつけられているのです。その大きな原因となるのが、生活習慣病です。発作が起こる前に、まずは生活習慣を改善し、場合によっては、薬物療法を行うことが、脳卒中予防の大切なポイントなのです。このポイントでは、脳卒中の基礎知識や治療、予防のポイントなどについてまとめました。知らず知らずのうちに、あなたの脳の血管は悲鳴をあげていないでしょうか。現在の生活を振り返っていただき、積極的に予防に取り組むきっかけになれば幸いです。

まだまだ多い、日本人の脳血管障害。脳血管障害(脳卒中)は、日本人の死亡原因の第3位です。また、脳梗塞による死亡者数は横ばいか増加傾向にあり、1970年代半ばから脳出血による死亡者数を上回っています。脳血管疾患の総患者数:約134万人 厚生労働省 平成20年患者調査

そば打ち教室を開催

1月17日 受講者7名(事務局含み)
で講師:吉鷹公久先生の指導により

開催しました。今回も一人で500gを打ちましたが、先生の細かな指導により、上達して来ました。受講者は打ったそばを家に持って帰り、家族へ提供すると、大変美味しいと喜ばれるようになってきたと話しておりました。出来栄も良く、綺麗に揃う様になりました。



男の料理教室を開催

1月18日 受講者9名(事務局1名含み)で講師の栄養士 田島久美子先生により男の料理教室を開催しました。

本日のメニューは①生姜ごはん②えのきの梅おかか和え③鱈ホイル焼き④くだもので行い、①生姜ごはんは米と一緒に炊き込むことにより生姜パワーで代謝がアップし体を温める成分と血管を広げ血流を促進する効果で冷え対策に非常に優れ食欲をそそる美味しいご飯でした。③鱈ホイル焼きはホットプレートを使用し、肉・魚・中身の具は何でもよく、味付けに味噌やマヨネーズを使い身近にある材料で美味しく作ることが出来ました。



1月14日 参加者7名でルディクウォーク教室を開催しました。

ルディクウォーク教室を開催

新年明けて最初のウォーキングは氷点下の中の開催となりました。寒い中でも7名の方が参加し、約4.5キロのウォーキングを楽しみました。ウォーキングから帰ってきたらすっかり体も温まりました。

浅水料理教室を開催

1月25日 受講者13名(事務局1名含み)で浅水料理教室を開催しました。

メニューは①シフォンケーキ ②デコレーション寿司 ③すまし汁で、今回は身近にある材料を使用して、簡単な押し寿司を作りました。華やかで見た目も鮮やかなこの寿司は、家族にも大変喜ばれそうな一品でした。ケーキも手作りし美味しく頂きました。押し寿司用の機器を100円ショップより購入して参加者全員に提供しました。



大崎市中央公民館より視察研修で来館決定! 浅水ふれあいセンターの事業運営方法についての視察依頼がありました。対象は古川地域公民館長 9名と公民館職員 3名で2月21日に来館することになりました。全国大会での発表や岩出山公民館・富永地区公民館・大貫地区公民館の視察研修、効果での来館か!

1月21日 参加者4名によりルディクウォーク教室を開催しました。 **ルディクウォーク教室を開催**
 寒く風もあったため、参加人数は少なかったですが、雨、雪が降らず、路上が凍結していない限り、寒くても毎週続ける事にしました。

自然体験交流事業を開催

1月21日～1月22日 参加者は①浅水小学校児童26名②ジュニアリーダー6名③浅水小学校PTA2名④中田教育事務所4名⑤浅水ふれあいセンター職員4名の合計42名により秋田県横手市増田町との自然体験交流事業「シンドバットの冒険と友だちづくり交流会」を開催しました。今年で11回も続けた活動をしております。1日目は、初めに横手市内の“こうじ庵”にて『横手やきそば体験』と、“かまくら館”の見学を男女交代で行いました。『横手やきそば体験』は横手やきそば暖簾会の講師先生に指導していただきながら、全員が体験し試食することができました。かまくら館では、年中-10℃に保たれているかまくら体験と、かまくら館の前の通りに制作中の高さ3mぐらいある本物のかまくらを見学することができました。その後は増田まんが美術館に移動し、美術館の見学をした後、そりすべりリレーや雪遊び等、雪を存分に楽しむことができました。2日目のスキーは、天下森スキー場にて、今年もスキースクールのインストラクターより丁寧な指導を受けたことで全員が上達することができ、大きなけがもなく無事に終わることができました。今年も横手も例年に比べると雪は少なかったのですが、横手焼きそば暖簾会事務局・増田まんが美術館・スキースクールの皆様のご協力により、浅水ではできない体験をして頂くことができました。横手市増田町生涯学習課職員の方々にはこの事業では色々配慮して頂き、雪の少ない中そりすべり台を作って頂いたり、用具を揃えてくれたりと本当にありがとうございました。又 中田教育事務所の方々もジュニアリーダーの指導をしながら無事に事業が成功する様に配慮して頂きました。参加児童の皆さんからは楽しかった。来年も参加したいとありましたが、6年生は来年、中学生となることで参加できませんが、4～5年生は来年も参加すると喜んで頂きました。 好評で終了することが出来ました。



これからの主な事業・行事

2月

1月

25日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室 浅水料理教室
 26日(木) 女性講座
 28日(土) 新春懇談会

2月

1日(水) 男の料理教室
 4日(土) 浅水卓球大会

7日(火) 地域づくり 人口減少部会
 8日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
 9日(木) 健康長寿講座
 14日(火) そば打ち教室
 15日(水) 浅水料理教室
 16日(木) 女性講座
 21日(火) 大崎市中央公民館長視察受け入れ 以下次号

