



健康長寿ポイント

「脳卒中」の基礎知識【**脳梗塞とは**】**血管が詰まり、血液がこなくなった脳細胞が死んでしまう状態**

①脳の血管が詰まると、血流が途絶え、その先の脳細胞に酸素や栄養が行き届かなくなります。こうして脳細胞が壊死し、さまざまな障害があらわれるのが「脳梗塞」です。脳梗塞はこれまで、発症のメカニズムによって「脳血栓症」「脳塞栓症」に大きく分けられていましたが、最近では、起こった原因によって「アテローム血栓性脳梗塞」「ラクナ梗塞」「心原性脳塞栓症」に分類されることが多くなりました。<脳血栓症> 脳の血管の動脈硬化が進むと、内腔が狭くなっていきます。その結果、血流が滞ったり、詰まってしまうのが脳血栓症です。脳血栓症には、脳の太い血管に起こる「アテローム血栓性脳梗塞」と脳の深部の細い血管が詰まる「ラクナ梗塞」があります。

●**アテローム血栓性脳梗塞** 動脈硬化により血管壁の表面に傷がつくと、そこにコレステロールなどが侵入します。その傷を修復するために、血小板などが表面にくっつき血栓が形成されると、血管が詰まってしまうのです。●**ラクナ梗塞** 主に高血圧や加齢が原因で、穿連枝(せんつうし)

と呼ばれる脳の深部の細い血管が変性して、詰まります。一般的には直径1.5cm以下の小さい梗塞をさし、症状は軽いことが多いといわれますが、穿通枝は脳の中に数多くあるため、小さい梗塞がたくさん起こってしまう可能性があります。

コレステロールなどの粥状のかたまり



健康長寿講座 減塩料理作りを開催

2月9日 各行政区よりの4名と事務局3名の参加で、講師は登米市健康づくり係の富士原係長・千葉栄養士により、健康長寿教室『減塩料理』減塩料理作りを開催しました。

今回は牛蒡、豚ひき肉、りんご等を使い『牛蒡のりんごおろし和え』を調理いたしました。出来た料理はこの後の『健康長寿教室『生活習慣病を予防しよう』』の参加者の皆さんに試食して頂きましたが、「レモン汁の酸味が効いていて、『減塩なのに物足りなさを感じさせない。』『牛蒡はきんぴらだけじゃなくこんな調理もいいね』等と大変好評でした。



健康長寿講座「生活習慣病を予防しよう」を開催



2月9日 受講者45名(事務局2名含み)で講師は登米市健康づくり係の富士原係長と千葉栄養士により健康長寿教室『生活習慣病を予防しよう』を開催しました。昨年の特健康健診総合判定の結果から、浅水地区の行政区別グラフで示した数値を基に説明があり、行政区により数値の良かった・悪かった行政区での差があることや、ヘモグロ

ビン・血圧・コレステロール値については浅水地区内の年齢別数値を示したグラフから基準値を超える年齢層や自分の世代の多くがどの状態にあるかが一目でわかり、参加者の皆さんは大変参考になったとの事です。脳血管疾患の死亡率について、登米市は国の平均を100とすると男性は165.2%(全国と比較で約1.7倍)で県内ワースト2位、女性は156.9%(1.6倍)で県内ワースト4位と高い数値で予防対策が必要とのことです。高齢化率については10年後には3人に1人以上が65歳以上。『支援を受ける立場ではなく、支援する立場でいることで自分も元気になり、まわりの人にもいいことになる、どう生活するかがこれからは大事になってくる』とのことでした。健診結果を活かし改善していくかでは糖尿病を中心にお話しいただきました。高血糖の人は食生活を見直さないと糖尿病に移行する割合が高い等ポイントをお話し頂きました。まとめでは、健診は受診したからと安心するのではなく、改善が必要なところは意識してひとつずつでも改善していくことを心がけてほしいとお話しをいただきました。参加者からは好評でした。

100歳の誕生日おめでとう！

2月14日沼畑区の佐藤イツヨさん(大正6年生まれ)が100歳を迎え、市長をはじめ、中田総合支所長らがお祝いに駆けつけられました。まわりの皆さんにお茶やお菓子を勧める気遣いをされながら、『100歳を迎えるのはちょっと早かった』とまだまだ余裕のお言葉を述べられておりました。イツヨさんは今でもミニディへの参加も積極的で毎回かかさなそうです。健康長寿の秘訣について



家族の方は『1日中茶の間にいることが無く、外にでて庭の草取りや畑仕事を欠かさない、それによく食べることでないでしょうか。』とおっしゃられておりました。最後に家族を代表し、英明さんより『イツヨおばあさんと孫、ひ孫、子、親戚みんなでこれからもたくさんの思い出を作っていきたい』とあいさつがありました。イツヨさん100歳の誕生日おめでとうございます。これからも浅水の健康長寿のリーダーとして元気にお過ごしください。



2月14日 参加者7名(事務局1名含み)で講師の吉鷹公久先生によりそば打ち教室を行いました。先生からの注意点(温度計を使い水温を正確に測る・水回しを一度目は水量の80%位を一度に入れ素早く水回しを行うこと)受講生は、先生から話されたこと忠実に守りそば打ちを行ったことで大変上手に出来ました。

浅水料理教室を開催

2月15日 参加者9名(事務局1名含み)で浅水料理教室を開催しました。お母さん方で料理作りを行い皆さんのレベル向上とコミュニケーションづくりで始めました。今回のメニューは①黒豆ごはん②おくずかけ③温野菜の青菜のごま和え④がんづき⑤生チョコ⑥パンナコッタで、素材を大切にバランスの採れた食事作りをしているベテラン主婦(シェフ)が手作りした料理を「ワンプレート」に色彩として赤黄緑白黒の5点を基本とした食材を色鮮やかに盛り付けし美味しく頂きました。



コミュニティFMへセンター長出演

①2月15日12:30~10分間 ②2月18日20:00~の2回『コミュニティFM H@FMの『おらほの地域だより』にセンター長が出演しました。浅水ふれあいセンターホームページのふれあいセンターだよりのコーナーで聞く事ができます。



2月16日 出席者20名(事務局1名含み)で女性講座を開催

今回は、丸森町の蔵の郷土館“齋理屋敷”が会場で開催されている、『齋理の雛まつり』春の企画展に行ってきました。会場内は、江戸時代から昭和まで齋理に代々受けつがれてきた人形・吊るし雛・今年の干支とりの創作人形等、多数展示してありました。また、館内の12か所もの建造物が国の登録有形文化財に認定されており、中に展示してあるたくさんの収蔵品や昭和初期の町並みの立体模型からその時代の背景を身近に感じることができました。昼食の後は、震災の被害に遭いながらも、復興にむけた第一歩をスタートさせた山元町のいちご農園でイチゴ狩りとワイン工場の見学をして参りました。

これからの主な事業・行事

2月

- 16日(木) 集う環境整備部会
- 21日(火) 大崎市中央公民館長視察受け入れ
一人暮らし対応部会
- 22日(水) 絵手紙教室
- 23日(木) 健康長寿部会

3月

- 24日(金) コミュニティ移動研修(蘭展)
- 25日(土) こどもクッキング教室
- 1日(水) 男の料理教室
- 8日(水) 総務部会 絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 12日(日) 地域津づくり活動報告会 大崎市
- 14日(火) そば打ち教室
- 以下次号

