



健康長寿ポイント

【脳卒中ワンプoint①】脳梗塞の前触れ

「一過性脳虚血発作(TIAティーアイエー)」を見逃さないで

前号にあげた症状が、一時的にあらわれて、短時間のうちにおさまってしまうことがあります。これは「一過性脳虚血発作(TIA)」と呼ばれる脳梗塞の前兆。脳の血管が狭くなったり、一時的に詰まって、脳梗塞と同じような症状があらわれるのです。TIAを経験した人の2～3割は、近い将来、脳梗塞を発症するといわれています。心あたりがあるときは、すぐに専門医を受診してください。取り返しのつかない本格的な発作が起きてしまう前に、治療を始めましょう。TIAは、数分～数十分で症状がおさまることがほとんどです。症状がよくなったからといって放っておかない、見過ごさない。適切な治療で、脳梗塞を未然に防げます。



4月18日 委員5名(3名欠席)とアドバイザー社会福祉協議会2名と事務局4名の11名により健康長寿部会を開催しました。

健康長寿部会を開催

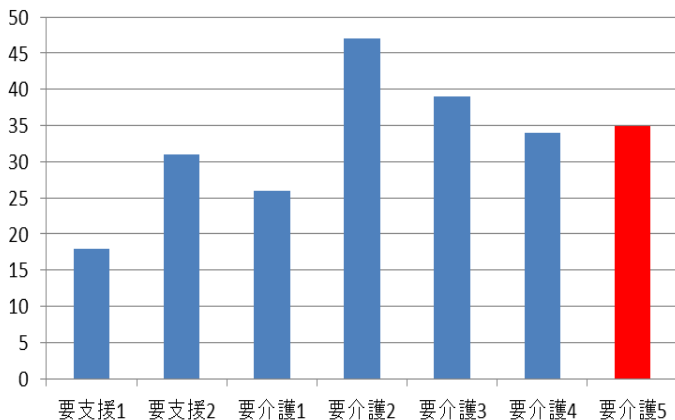
内容 I.「ふれあい広場あけぼの」利用開始と「手打そば ゆづるの里」オープンとその後来客数等を紹介しました。II.平成29年度活動計画について行い①健康づくり講座は3回の開催予定で講座内容は老健、登米市市民課と打合せを行い決定することとし、日程についても昨年の開催月を参考にし決定することにしました。②仕事の地域優先あっせんは随時あっせん援助していく事にしました。③若者への健康対応は、健康への意識を高めてもらえるよう、講座を1回開催とすることとし、内容は登米市市民課と打合せをし、10月の開催としました。④健康長寿ポイントの周知活動は健康への意識の向上と知識の習得につながるよう継続してふれセンだよりで掲載していくこととしました。⑤ミニディへの支援については、ミニディ支援者懇談会は活動の活性化と課題の共有を促すため1回開催することとしました。社協からも出席していただきアドバイスをもらう。又ミニディ用具を購入し貸出を実施していきます。III.社協より、浅水地区の要介護認定者の数を要介護度で示したデータの紹介がありました。29.3.31現在で、この結果は下のグラフとなりますが、浅水では**要支援・要介護の認定者は230名で9.4%**もいることが判りました。要介護5(寝たきり)は35名と浅水人口の**1.4%**もいることがわかりました。私たちが進めている、地域づくり活動をしたことで、今後この比率が改善される様に活動を行って行きたいと思えます。尚 行政区別の数値は現在調査中となっておりますが判り次第にお知らせします。

説明 要支援1=自分のことが出来るレベル 要介護3=手がかかるレベル

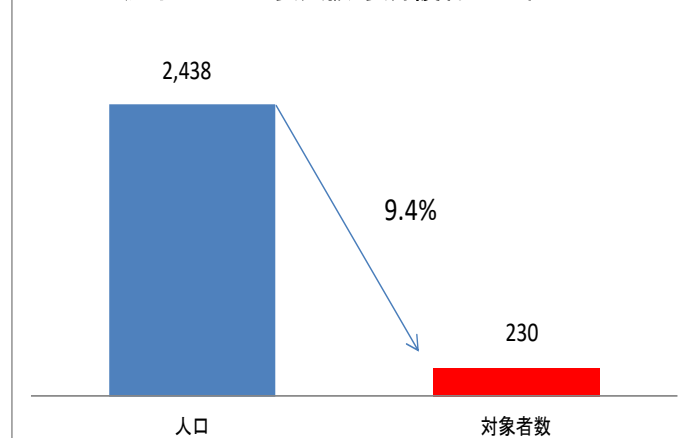
要支援・要介護認定者数の推移

区分	要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	合計
人数	18	31	26	47	39	34	35	230

要支援・要介護認定者数



浅水の人口と要支援・要介護者の比率



歌声喫茶を開催

4月21日 参加者は秋山清人さん・清水バンド清水明さん・社会福祉協議会 小野寺コーディネーター・地域の皆さん5名・事務局1名の9名で『ふれあい広場「あけぼの」』を会場にして歌声喫茶を開催しました。秋山さんと清水バンドさんの生ギターによる伴奏で「青山脈」「上を向いて歩こう」等の昭和歌謡から「花」「赤とんぼ」等の童謡までみんなで歌いました。準備した歌はたちまちのうちに歌い終わり、新たに歌詞カードをコピーしてくるようになるほどの盛り上がりで、だんだん参加者の一体感も感じられとても楽しい時間でした。最後に秋山さん自作の曲も2曲を披露して頂き、終了となりましたが、参加者の皆さんはやみつきになったようで、次回は夫婦で参加したいとお言葉もいただきました。5月も開催しますので皆さん参加してみませんか？ 参加の皆で唄うこと(声を出すこと)で、健康づくりにも効果があります。費用は会場使用料100円とお茶(ウーロン茶・ジュースに菓子)代100円の合計200円で楽しめますよ。



4月22日(土) 参加者8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**

迫生コンさんから北上川沿いの山道を通り、光明寺の裏側に出で長谷寺の遮那桜を見、白山神社に出るコースでのウォーキングで、途中の道路脇の春の野草に足を止めたり、旧 北上中学校の建っていた場所の面影を偲んだりの楽しいウォーキングとなりました。

人口減少部会を開催 4月25日 委員6名(3名欠席)とアドバイザー社会福祉協議会2名と事務局4名の12名により人口減少部会を開催しました。

- I. 「ふれあい広場あけぼの」利用開始と「手打そば ゆづるの里」オープンとその後客数等や秋山清人さんに描いて頂いたふれあい広場のイラストを三浦看板さんに依頼し、「あけぼの」正面にプリントしてもらい、ふれあいセンターへの案内看板の修繕もしてもらうことの報告を行いました。
- II. 平成29年度事業計画について①空き家調査の適正管理は空き家の評価基準を新規に入れる方向とし、委員全員で見て歩き、ランクを決める事にしました。A. 少ない費用で住める B. 費用はかかるが住める C. 解体するしか無いとの、3ランクに区分することとしました。調査は9月1日～30日頃に行いました。
- ②. 1人2人世帯意識調査については、アンケート内容の見直しを行い、相続相談会を8月27日又は9月3日のいずれかに行うこととして、アンケートに相談会開催日の案内を入れる事としました。放置された空き家にしない為の意識調査は7月16日～8月10日までとしました。
- ③人口減少への対応では、若い人たちが出て行かない工夫は、起業モデルや、浅水で頑張っている人たちの紹介もしていければ等の意見がありました。次回も検討していく事としました。
- ④ホームページの活用は継続して浅水の良さを発信していく事としました。
- ⑤婚活支援は引き続きハピふるWeddingを後方支援していく事としました。

4月26日 出席者12名(事務局1名含み)で講師は栄養士の千葉昌代先生により料理教室を開催しました。本日の本日メニューは①黒豆ごはん②野菜たっぷりのみそ汁③春キャベツの温野菜④ひじきの煮物⑤抹茶ゼリーで、短時間で簡単に作れ、栄養バランスがとても良い料理で行われました。講和の中では、日本人の食生活は、米を主食にして、野菜・芋類・魚介・海藻類などを副食とするスタイルを長く続けてきました。この伝統的な日本型食生活はカラダに必要な栄養素をたっぷりと含んだ理想的な形で、健康な食生活に役立つこととお話し頂きました。

料理教室を開催



これからの主な事業・行事

4月

- 26日(水) 一人暮らし対応部会
- 27日(木) コミュニティ運営協議会 総会/ふれあい運動会実行委員会
- 30日(日) 手打そば ゆづるの里 営業日

5月

- 7日(日) 手打そば ゆづるの里 営業日
- 10日(水) 浅水小奉仕作業 絵手紙教室
- 12日(金) 浅水グランドゴルフ大会

5月

- 14日(日) 手打そば ゆづるの里 営業日
- 16日(火) そば打教室
- 17日(水) 男の料理教室 リフレッシュ教室
- 19日(金) 浅水ターゲットパードゴルフ大会/文化財保存会移動総会
- 21日(日) 奉仕作業(新田区) 手打そば ゆづるの里 営業日
- 24日(水) 料理教室 絵手紙教室
- 25日(木) 六十寿会 ゲートボール大会
- 28日(日) 浅水ふれあい運動会
- 31日(水) リフレッシュ教室

