



健康長寿ポイント

【脳卒中ワンプoint⑦】

こう治療する ●脳出血の場合 薬で治療するか、手術するかは出血の量がひとつの目安になります。ただし、出血の起きている場所はどこか、意識があるかどうかなど、一人ひとりの状態によっても異なります。1.薬で治療する 次のような薬を使用します。出血した血液は取り除かれませんが、いずれ大部分は吸収されます。①.降圧薬：血圧を低下させ、血腫が大きくなるのを防ぎます。②.抗脳浮腫薬：脳のむくみをとります。2.手術で血腫を取り除く 開頭して血腫を取り除く場合と、頭蓋骨に小さな孔(あな)を開けて、血腫を吸い取る方法があります。

7月21日 浅水六十寿会連合会会員47名と事務局

2名の参加で、岩手県西和賀町にある“碧祥寺博物館”の移動研修会を開催しました。

博物館は、350年の歴史を持つ碧祥寺の境内にあり、5つに分かれた資料館には民族資料等が1万数千点展示してありました。沢内は、マタギによって開かれた村といわれ、国指定重要有形民俗文化財である丸木舟をはじめ、今に続く独自の文化や風習の下地となったマタギに関する資料や、厳しい自然環境の中で生きてきた人々の知恵が生み出した積雪期の生活用具など貴重な民俗資料が集約されていました。その後は、昼食を兼ね会員相互の懇親を図ることができました。

浅水六十寿会 移動研修を開催



リフレッシュ教室を開催

7月26日 受講者13名(事務局含み)で講師の狩野恵先生により、“リフレッシュ教室”を開催しました。今回は前回好評だった“リラククスヨガ”を行いました。股関節周りをほぐしたり腰痛予防につながる動きを取り入れながら、更に、リラククスした状態で深呼吸することで、疲労回復・ストレスの低減・不安やイライラ解消等さまざまな効果があるとのことでした。



7月26日 受講者6名(他小学生2名)で講師の秋山清人先生により絵手紙教室を開催しました。今回も、畑から収穫したばかりのナスやトマト・オクラ、その他に、グラジオラスや可愛らしい木苺、昔なつかしいカンカン鳥(クイナ)等の題材が作品となりました。また、夏休みで来館していた小学生も絵手紙の体験をしました。

絵手紙教室を開催



料理教室を開催

7月26日 受講者12名(事務局含み)で講師の内海くみえ先生により料理教室を開催しました。今回は手作りピザ作りを行いました。先生から簡単な説明のあと、材料を混ぜ丁寧に生地づくりし、2度発酵させて麺棒で形を整えピーマン・ベーコン・玉ねぎ・マッシュルームを綺麗にトッピングし焼き上げました。また本日レシピには無い余った野菜も無駄にすることなくコンソメスープをちゃちゃと作り大変美味しく頂きました。



今回は家庭にある、電子レンジ(オープンレンジ)やフライパンでも作ることが出来ることを実際に行いました。参加の皆さんからは是非家でも作って見たいと話しておりました。

健康長寿講座を開催

7月20日 地域住民30名と事務局2名の参加で講師先生は介護老人保健施設なかだ施設長 丹正義氏と補助1名の合計34名で健康長寿講座を開催しました。今日から出来る健康講座』でスターをしました。



題は『今日から実行



18歳と81歳の違い ①道路を暴走するのが18歳、逆送するのが81歳 ②偏差値がきになるのが18歳、血糖値が気になるのが81歳 ③心がもろいのが18歳、骨がもろいのが91歳 ④受験戦争を戦っているのが18歳、アメリカと戦ったのが81歳 ⑤恋に溺れるのが18歳、風呂で溺れるのが81歳 ⑥まだ何も知らないのが18歳、もう何も覚えてないのが81歳 ⑦東京オリンピックにでたいとおもうのが18歳、東京オリンピックまで生きていたいと思うのが81歳 ⑧自分探しの旅をしているのが18歳、出かけたままわからなくなって、みんなが探しているのが81歳 例として100歳を過ぎても元気な方①後藤はつさんのさん ②日野原重明先生 ③きんさん・ぎんさんで健康長寿のポイントは趣味等で外の人と話をする。食べ過ぎない、はつさんの食事・朝食はおかゆと納豆、栄養ドリンク、野菜・昼食はカステラと栄養ドリンク・夕食はおやつを取ったときは食事をとらない、おやつを摂らない時は、バナナ半分と栄養ドリンクだそうです。日本人の死因の第1位のがん第2位心臓の病気第3位脳血管障害で第1位のがんは3人に1人ががんで死んでいる。がんの発生の実に70%が、食習慣と喫煙に由来している。また、高脂血症は3,000万人/高血圧は3,100万人/糖尿病は740万人と日本人の人口の約半分に相当する人数が疾患しているとのことで、生活習慣病が騒がれているのに発病率が減少しないのは、膨大な情報の中から自分に役立つものを選び出すのが難しいからではないかとのことです。生活習慣病は自分で作った病気なのだから自分で治せる。名医は自分自身。医者に頼っても良い習慣は身につかない。習慣は1度身につけば慣性で自動的に行われていく。良い習慣も悪い習慣も自分がつくるもの。医療とは医者が治すものではなく、患者がもっている自然治癒力を手助けするもの。良い医者とは患者本位に考えてくれる、生活習慣まで話を聞いてくれる医者で、自分にあった良いかかりつけ医を選ぶのも治療のうち。又、診察を待つ間、どうして自分がこの病気にかかったかメモを取り、それを医者に見せるだけで、短い診察時間でも内容の濃い診察になる。人はいくつになっても生き方を変えることができる。老に屈せず、年齢を謙虚に存分に味わえばよい。健康とは数値に安心するのではなく、自分が健康だと感じる事が大事。等のお話をいただきました。最後に古代ローマの哲学者セネカの「人は命の短さを嘆きながらも恰も永遠の命があるかのごとくふるまう」という名言を紹介され講話は終了となりましたが、その後も参加者からの健康に関するたくさんの質問にお答えいただきました。 ※タバコは百害あって一利なし・音楽は百利あって一害なし ※人類は塩分を摂ることを覚えた、これにより健康長寿を阻害している。

「オーラルフレイルって何?」、「高齢者の食事について」講座を開催

7月20日 地域住民32名(事務局含み)で講師は介護老人保健施設なかだ 歯科衛生士須藤照子氏介護老人保健施設なかだ 管理栄養士 門馬文恵氏により開催しました。①「オーラルフレイルって何?」フレイル＝健康な状態から要介護状態になるまでの間のこと・フレイルの原因を予防することで社会参加(孤食、鬱傾向)栄養面(虫歯、歯周病、食欲不振)身体面(ロコモティブシンドローム≪腰痛・ひざ痛≫、サルコペニア≪筋力低下≫、低栄養を防ぎ、健康寿命を長く続けることができる。フレイル＝口腔機能が衰えた状態・オーラルフレイルの状態を放置してしまうと、健康な歯を失い食べられるものが減って栄養バランスが乱れたり、低栄養に陥る可能性もあり、身体全体に影響していくことから、早めに歯医者さんで治療を受けた方がよい。また、口の運動も習慣化することで筋肉量維持ができる等のお話をいただきました。②「高齢者の食事について」低栄養と水分補給についてお話をいただきました。はじめに登米市の健康寿命について紹介があり、登米市の健康寿命は県内下位の方であり、また在宅や施設への口腔ケアの普及が遅れているとのこと。その後、加齢と身体変化、高齢者の食生活のあるある、栄養的なバランス、低栄養の早期発見、1日に必要な栄養成分、エネルギー日に必要な栄養成分、エネルギー摂取の大切さ、栄養献立のポイント、高齢者が脱水になりやすい理由、脱水症を見つける方法、脱水症・熱中症の予防方法等をお話いただきました。熱中症は水分は水を一気に飲みでなく、スポーツドリンクを少しづつ飲むこと

これからの主な事業・行事

7月

31日(月) 地域づくり講座

1日(火) 自然体験交流事業 秋田県横手市より

8月

2日(水) 男の料理教室

6日(日) 浅水ふれあい夏まつり

9日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室

17日(木) 女性講座

20日(日) 奉仕作業(浅部区)

8月

22日(火) そば打ち教室 人口減少部会

23日(水) 絵手紙教室 リフレッシュ教室 料理教室

27日(日) 相続講座及び法律相談会

29日(火) すばらしいみやぎを創る会研修会

9月

1日(金) 文化財保存会探訪 研修

5日(火)～7日(木) 浅水地区テニス大会

6日(水) 男の料理教室

7日(木) 女性講座 以下次号

