



浅水ふれあいセンターだより



平成29年度039号
 発行 平成30年2月23日
 発行責任者：センター長
 ☎ 0220-34-2008

健康長寿ポイント

【脳卒中ワポイント22】 脳卒中の再発を予防する

脳卒中を発症した後、気をつけなくてはならないのは再発です。脳卒中は、再発率が高いことが知られているのです。**生活習慣病をしっかりと治療する** 再発防止に大切なのは、脳卒中の危険因子となる高血圧・脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病の治療を**油断せずに継続**すること。血圧やコレステロール値が下がったからといって、服薬や生活習慣の改善を止めてはいけません！元の状態に戻るばかりか、以前より値が増して危険な状態になることもあります。次の点を、心がけましょう。

- 食事、運動など生活習慣の改善を続ける
- 血圧やコレステロール値は、降圧・管理目標値までしっかり下げて維持する
- 薬の服用は、医師の指導に基づいて規則正しく行う
- 自分の判断で薬を止めたり、量を減らさない
- 家庭血圧測定を毎日決まった時間に測る

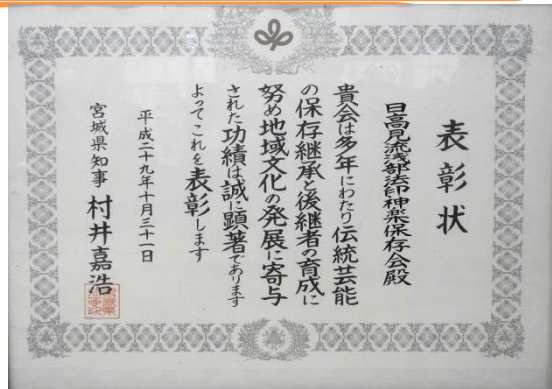
ハルディクウォーク教室を開催

2月17日 参加者5名でハルディクウォーク教室を開催しました。ウォーキング前のストレッチ中の話題は前日ふれあいセンターで開催された羽生結弦選手のパブリック・ビューイングのテレビ放映、新聞報道でした。ウォーキングをはじめてすぐに雪が強く降ってきたためふれあいセンター周辺を歩き、30分ほどで終了としました。

集落支援員の取材報告

①日高見流浅部法印神楽保存会秋の文化勲章受章取材報告

平成29年10月31日 宮城県知事より『日高見流浅部法印神楽保存会』が秋の文化勲章で『平成29年度教育文化功労賞』を受賞しました。日高見流浅部法印神楽保存会は現在6人で活動を行っておりますが、多年にわたり伝統芸能の保存・継承と後継者の育成に努め、地域文化の向上に寄与したことが認められました。これからも浅水の伝統芸能を存続させるために、保存会では信念をもった神楽を舞う新会員を常時募集中です。※日高見流浅部法印神楽とは江戸時代中期、上沼妙覚院を中心とした修験集団(修験＝山に籠って厳しい修行を行うこと)により伝承。明治初年、神仏分離令により修験院が解体され、神楽の継承が難しくなったため、独立して「日高見流」と称し、浅部白山神社氏子に伝えられ継承されています。



②新小路ミニディ取材報告

2月15日 参加者12名 区長他ミニディボランティア男性3名女性7名の合計22名でミニディが開催されました。午前中はダンベル体操、折り紙でチューリップ作りを行いました。お昼はボランティアさんの打ちたてのそばとお稲荷さん等で素敵なお昼となりました。午後からはメインイベントの紙相撲です。約20cm四方の土俵が準備され、ボランティアさんも参加し、20人でそれぞれが自ら作った力士でトーナメント戦で争われました。しこ名も自分で決めました。自分の名前から一文字入れて命名する方や面白い名前を付ける方もおりました。呼び出しから行司軍配まで本格的に行われ、優勝決定戦は中々勝負がつかず、水入りも入る接戦となり、皆さん大いに笑いのある盛り上がったミニディでした。



健康長寿講座を開催

2月15日 健康長寿講座は3部構成で行いました。

第1部 減塩料理講座 参加者は地域の方7名と総合支所市民課健康づくり係 西田栄養士さんの指導により減塩料理調理講座を行いました。じゃがいも・玉ねぎ・ニンジン・あさり・バター等の旨みと少々の胡椒で味付けした「あったか豆乳スープ」を調理しました。とてもコクのある味で、試食をした参加者からは「塩分濃度をgと言われてもピンとこないが、食べてみて我が家の味と比べられることが出来て大変参考になった」と好評でした。尚 出来た料理は3部の健康講座参加の皆さんに試食して頂きました。



第2部「糖尿病の謎」 参加者地域住民36名(事務局含み)で講師は老人保健施設なかだ 丹正義先生と補助職員1名により、開催しました。糖尿病には2種類があり1型糖尿病と呼ばれる自分でインスリンを分泌できない病気と2型糖尿病と呼ばれる生活習慣から来る一般的な糖尿病がある。糖尿病患者に罪はない。糖は悪さをしない。血糖が高くてインスリンが低いと合併症は少ない。糖尿病合併症の原因は高血糖ではなくインスリンである。等の興味深い話がありました。昔の糖尿病の治療は糖を制限してインスリンを少なくするのに対し、今の糖尿病



は贅沢になり糖も取りながらインスリンも低くしながら元気になりたいという人が増えている。これが大きな間違いで医学が進歩しているにも関わらず患者は増えている。(世界中で4億人 全人口の8.3% 2015年現在)ということでした。合併症 血糖が高いのが問題なのではなく、インスリンが大量に使われることが問題。インスリンが効く＝低血糖になる。活性酸素を増やす→病気になる原因をつくる。糖尿病に勝つためにはインスリンにだけ頼ってはいけない。インスリンの悪さを知り、極力抑えることが大切で、健康でいるためには糖の摂取を制限する。体中の糖は70%筋肉に蓄積するので運動で燃焼させること重要であるとお話でした。現在は身体に蓄積された

糖をインスリンで叩くのではなく、尿から糖を排出させる薬もできてきている。との情報もいただきました。

第3部「今日から始めよう！高血圧予防」 参加者地域住民36名(事務局含み) 総合支所市民課健康づくり係 富士原係長、西田栄養士、柴田保健師により健康長寿講座を開催しました。①高血圧の血管への影響「柴田栄養士」H29年度の特定健診浅水地区の血圧の健診結果について、町全体の要医療と診断された方が約35%なのに対し、浅水地区は40%と要医療の割合が高いという結果が報告された。血圧が高いと動脈硬化につながり脳卒中・腎不全・心臓病等の命に関わる介護が必要な病気に繋がることから、生活改善をはじめましょうとお話をいただきました。主な例として『・1日1000歩(10分)歩く、歩く距離を増やす。・階段を使うよう心がける。・薄味を心がける。・禁煙をする。・睡眠を十分とる。・ストレスは早めに解消する。・入浴時の急激な血圧上昇に注意する。→冬場は特にヒートショックに注意。』等紹介いただきました。また、普段の自分の血圧を知ることが大切だとお話がありました。②ナトリウムと血圧について「西田栄養士」から、今年度より新たに尿検査に追加された尿ナトリウム検査について紹介がありました。尿ナトリウム比とは 塩分摂取と野菜摂取のバランスを表す指標の一つで、ナトリウムは食塩に多く含まれているもので、血圧を上げる働きがあり、カリウムは野菜や果物に多く含まれ、血圧を下げる働きがある。(塩分を体外へ出してくれる)よって尿ナトリウム比が高いと高血圧の大きな原因の一つなのだそうです。登米市は県内でもナトリウム比が高い傾向にあり、食塩のとりすぎが関係しているかもしれないとのことでした。普段から気をつけることとして、適塩の食事を心がける、「カリウム」が多く含まれた食品をとる。とのことでした。「野菜の摂取は1日350g以上(両手三杯分、もしくは1日5皿を目安)果物は1日200gを目安に摂取しましょう。」とお話をいただきました。参加者からはもっと多くの人に聞かせたい講座だったと大好評でした。



これからの主な事業・行事

2月

- 13日(火) JAそば打ち体験
- 20日(火) そば打ち教室
- 21日(水) 絵手紙教室
リフレッシュ教室
- 22日(木) 女性講座 千厩つるし雛
- 22日(木) 地域づくり 集う環境整備部会
- 28日(水) 地域づくり 人口減少対応部会



3月

- 3日(土) 子どもクッキング教室
- 7日(水) 男の料理教室
絵手紙教室 リフレッシュ教室
- 8日(木) 女性講座
- 14日(水) 理事会
- 20日(火) そば打ち教室
- 24日(土) 環境整備部会 堤防清掃
- 27日(火) 料理教室

