



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**

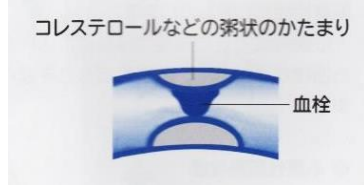
①脳の血管が詰まると、血流が途絶え、その先の脳細胞に酸素や栄養が行き届かなくなります。こうして脳細胞が壊死し、さまざまな障害があらわれるのが「脳梗塞」です。脳梗塞はこれまで、発症のメカニズムによって「脳血栓症」「脳塞栓症」に大きく分けられていましたが、最近では、起こった原因によって「アテローム血栓性脳梗塞」「ラクナ梗塞」「心原性脳塞栓症」に分類されることが多くなりました。

●**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。



女性講座を開催

6月7日 参加者23名(事務局含み)で講師の高橋まき先生により女性講座を開催しました。初めに開講式を行い、今後の講座内容を説明したあと、受講生みなさんに自己紹介をしていただきました。今回は生け花(盛り花)を行いました。生け花の基本をお話いただいた後、先生の作品をお手本に持参した花器に生けていきました。先生が一人一人、手直してまわると、「バランスが良くなった。」「素敵になった。」などの感想が聞かれました。今日の花材は、岩南天、ひまわり、ゴット、カスピアで夏らしく涼しげな作品に皆さん喜んでおりました。今回はミニランドセルキーホルダー作りのランドセルのご希望の色を選んでいただいて終了となりました。



シニアスポーツ大会を開催



6月9日諏訪公園を会場に六十寿会会員70名と行政区区長4人(小島区,新小路区,巻区,川面区は川村さんの依頼で1名)、事務局3名、市議会議員の合計78名の参加で浅水地区シニアスポーツ大会を開催しました。種目はグランドゴルフとペタンクで各チームは数週間前から練習をして大会へ望みました。天候にも恵まれ、皆さん楽しく競技を行いました。上位の2チームが町大会出場となります。地区代表として頑張ってください。上位の成績は次の通りです。

・**グランドゴルフ** 優勝 小島チーム*251打 準優勝 川面チーム*276打

第三位 巻チーム*280打 *ホールインワン賞 5名 ・小野寺三枝子さん(川面区) ・鮫名勉さん(小島区)
・布澤幸子さん(小島区) ・羽生栄一さん(巻区) ・牧野彰義一さん(巻区)

・**ペタンク** 優勝 巻チーム 準優勝 川面チーム 第三位 小島チーム

6月13日 参加者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。まずは、テンポの良い曲に合わせてストレッチを行い、関節をほぐし身体を温めました。今回はお腹周りの引き締め効果のある有酸素運動を取り入れた動きを呼吸を意識しながら行いました。そして、最後にヨガを行い体の柔軟性を高め終了となりました。

リフレッシュ教室を開催



参加の方からは月2回開催の要望もあることからアンケートを基に検討したいと思います。

絵手紙教室を開催

6月13日受講者8名(事務局含)で講師の秋山 清人先生による、絵手紙教室を開催しました。秋山先生のお手本を参考に花(二輪草、アマナ)や五月人形を描いた作品。赤や紫を基調とした彩鮮やかな花々、アゲハ蝶やホトギス、ビールなど今回も個性溢れる作品が仕上がりました。



6月9日 地域の方から紙芝居一式(7点)を提供されました。匿名での希望によりお名前は出しませんが、素晴らしい作品なので、今後 事業で活用させていただきます。又、行政区のミニディや子ども会事業等で、ご利用頂ければと思います。ご寄贈、ありがとうございました。

紙芝居を寄贈されました

- ① 紙芝居フレーム
- ② はなさかじい
- ③ ももたろう
- ④ うらしまたろう
- ⑤ さるかにばなし
- ⑥ したきりすずめ
- ⑦ うみからきたちからもち



昔話のおもしろさは.....

民話とか、昔話というものは、作者が知られておらず、昔から人から人へと口伝えに語り継がれてきたものです。つまりわれわれの祖先たちが長い時間をかけて創り出した文化財といってもいいものなのです。今回、昔話シリーズとして刊行された「桃太郎」「浦島太郎」「花咲翁」「舌切雀」「猿蟹ばなし」の5つは、いわゆる日本の五大昔話とも

いわれ、日本人なら誰でもが、1度は聴いたり読んだりしたことのあるものです。今回の紙芝居、皆さんの記憶しているものと違った部分があると思いますが、それぞれの脚本家や画家が、もっとも魅力ある話として構成したものです。例えば、桃太郎は、巖谷小波の再話とは違って、怠け者で庶民の代表者です。花咲翁では、臼の中から小判ではなくお餅があふれて止まらなくなり、浦島太郎は、三百年が過ぎた現代に帰ってきます。また猿蟹では、子蟹が沢山生まれたり、柿の皮(昆布が登場するものも多い)が登場し、舌切雀では、お婆さんが最後に死んでしまうものも多いのです。ほんの1例として挙げましたが、演じ手が、聴き手の年齢に合わせて話を単純化するケースもあるでしょう。又、デンマーク民話「海から来た力持ち」も併せて刊行されました。

これからの主な事業・行事

6月

- 7日(木) 女性講座
- 10日(日) コミュニティ移動研修(小島区)
- 15日(金) ユニカル大会
- 17日(日) ふる里スポーツ ハレーソフト
- 20日(水) 女性部・交通安全母の会移動研修
- 21日(木) 文化部会(夏まつり)
- 26日(火) ミニディ支援者懇談会 豊里社協そば打体験

6月

- 27日(水) 料理教室 絵手紙教室
- 28日(木) 浅水小 2学年そば打体験

7月

- 1日(日) 奉仕作業 (舟場区)
- 4日(水) 男の料理教室
- 11日(水) 絵手紙教室
- 12日(木) 女性講座
- 14日(日) そば打体験 巻・浅部PTA
- 16日(月) そば打ち体験 上沼冠木 PTA
- 以下 次号で紹介

