



浅水ふれあいセンターだより



平成30年度019号
発行 平成30年10月25日
発行責任者：センター長
☎ 0220-34-2008

健康長寿ポイント【脳卒中ワンポイント⑩】

いろいろな検査 問診・診察で脳卒中の疑いがある場合、どのタイプの脳卒中か、脳のどこに異常があるかを調べるため、次のようなさまざまな検査が行われます。

【頸動脈エコー検査】

動脈硬化の程度を調べ、脳梗塞の病態を知る手がかりに頸動脈(首の動脈)をエコーで見ることで、どのくらい動脈硬化が進行しているかを調べることができます。

頸動脈が狭まっていると、脳への血流が減少したり、脳に血栓を飛ばしたりして、脳梗塞の原因になっていることが多いのです。

【CT検査】

脳出血やくも膜下出血の早期診断に発症直後のCT検査で、脳出血やくも膜下出血の診断ができます。CT検査では、出血を起こしている部分が白く映し出されるのです。

一方、脳梗塞は発症してしばらく経たないと、CT検査では異常が見つかりません。

10/19 ハンドベル教室開催

参加者10名(事務局含)で講師の千葉淳子先生により、第5回目のハンドベル教室を開催しました。いよいよ本番を来週に控えドキドキが増してきています。本番で使う布をテーブルに敷いて、曲ごとに変わるベルの移動も練習しました。歌詞をつけた「星に願いを」の楽譜での練習。「これなら今どこを演奏してるかわかるね」ということで、これで曲が仕上がればいいなと思います。



本番に向けてラストスパート！



10/19 働き盛り世代健康講座を開催

働き盛りの地域住民28人・中田総合支所市民課健康づくり係 西田栄養士 柴田保健師・(株)multthink 健康運動指導士 薄井愛先生・事務局2名の計33名で働き盛り世代の健康講座を開催しました。始めに、血圧と体組成計で体脂肪率を計測してもらいました。普段はなかなか見ることが出来ないデータなので、皆さん興味津々でした。

ホール内には1日の野菜の必要摂取量や食品の食塩・砂糖の含有量の揭示もされ、講話では市民課の西田栄養士さんと柴田保健師さんから、「生活習慣と向き合おう」というタイトルでお話がありました。登米市の肥満・習慣病の現状から、日頃から運動することの大切さと食生活の見直しポイントについて、意識して生活に取り入れてほしいとのこと。家族の生活習慣が子供にも大きな影響があることを強くお話していました。薄井先生の健康運動は椅子を使ったストレッチと、筋力と反射神経の衰えを防ぐというものです。年齢を重ねると筋力と神経伝達が鈍くなっていきますが、それは日々使うことで保てるものです。いざという時に自分の体を自分で動かせるように対策していくことが、健康寿命につながります。2人1組でホールを並んで歩き、先生の笛の合図で左右交代したり回れ右で逆方向に歩くなど、瞬時に判断し体を動かす運動と、「ラダー」という道具を使った身体を上手に使うための運動をしました。始めは足元が気になり皆さん体が硬く先生から「もっと歳上の方たちより遅いよー」と笑いがおきていました。得意な方と苦戦している方がいましたが、お互い声を掛け合い楽しんで参加していました。

手打そば ゆづるの里からのお知らせ

7月27日(日)から新そば(北海道産)を提供中！

旬の“新そば”をこの機会に召しよがってみてください♪



集落支援員の取材報告



10月14日 浅水地区 2行政区で『健康まつり』が開催されました。巻区 1部 住民62名が参加して、浅水ふれあいセンター農村公園でグランドゴルフを行いました。班対抗は個人の2ラウンド合計得点を基に班の上位5名の成績で競い成績発表が行われました。個人戦は62名の順位が発表され、賞品が飛び賞として授与されました。終了後、巻構造改善センターに戻り、2部はミニディ8名と合流して、ジャンケン大会・バーベキュー・カラオケ・はっと等で懇親会を行い盛り上がりました。

川面区 住民70名が参加して、川面構造改善センターで・グランドゴルフ・玉入れ・輪投げ・ラダーゲッター・ボールボードゲームを班ごとに6班に分かれて競技を行い、懇親会では豪華賞品が当たったり、ジャンケン大会・バーベキューで盛り上がりました。

10/24 料理教室を開催

★本日のメニュー★

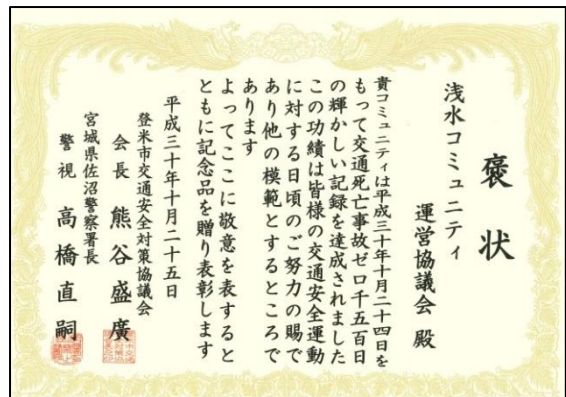
- ①生鮭味噌マヨ焼き
- ②きのこのマリネ
- ③シューマイ
- ④みそ汁
- ⑤かぼちゃプリン

参加者12名(事務局含)で講師の千葉 昌代先生により料理教室を開催しました。秋はお米をはじめ、多くの食材が旬を迎える季節です。旬の食材は美味しいだけでなく糖質も多く含んでいます。ついつい食べすぎて太ってしまう季節ですが、今回は食欲を抑えるセロトニンの分泌を促すトリプトファンを多く含む秋の食材を使ったメニューとなりました。



10/25 交通死亡事故ゼロ1,500日達成表彰!

10月25日 浅水ふれあいセンター研修室において、浅水地域が交通死亡事故ゼロ 1,500日達成表彰が登米市熊谷市長をはじめ、佐藤市民生活部 佐藤部長他、宮城県佐沼警察署 高橋署長他、交通安全協会 小野寺 浅水支部長など18名が参列して式典が行われました。表彰状は登米市交通安全対策協議会表彰として熊谷盛廣市長と宮城県佐沼警察署長より、浅水コミュニティ運営協議会 小野寺久副会長へ授与されました。小野寺久副会長からは、この表彰を重く受け止め、更に2,000日、3,000日と地域から死亡事故を無くす活動を行っていきますと挨拶がありました。



これからの主な事業・行事

10月

- 26日(金) ハンドベル教室
- 28日(日) 第47回 浅水コミュニティまつり

11月

- 1日(木) ~2日(金) 職員研修で3名出張
- 7日(水) 総合防災訓練
登米町よりそば打ち体験
- 8日(木) 女性講座(エプロン・三角巾)
- 10日(土) 浅水小学校 学芸会



11月

- 11日(日) コミュニティ専門部移動研修
- 13日(火) 男の料理・そば打ち合同移動研修
- 14日(水) 絵手紙教室・リフレッシュ教室
- 15日(木) 健康長寿講座
- 17日(土) こどもクッキング教室
- 18日(日) コミュニティ移動研修(新田区)
- 21日(水) 料理教室
- 25日(日) 相続講座
- 26日(月) 石越へそば打ち体験 以下次号で紹介