



浅水ふれあいセンターだより



平成30年度029号
 発行 平成31年1月24日
 発行責任者：センター長
 ☎ 0220-34-2008

健康長寿ポイント【脳卒中ワンプoint⑩】～脳卒中にならないために～

heck! 今のあなたの危険度は? あてはまるものありませんか? チェックしてみてください。

- 高血圧である
 - ※高血圧の基準:140/90mmHg以上 (家庭血圧値の場合:135/85mmHg以上)
 - 日本高血圧学会 高血圧治療ガイドライン2009より
- 脂質異常症である
 - ※脂質異常症の基準:
 - LDL(悪玉)コレステロール140mg/dL以上、
 - HDL(善玉)コレステロール40mg/dL未満、
 - トリグセライド(中性脂肪)150mg/dL以上 日本動脈硬化学会動脈硬化性疾患予防ガイドライン2007年版より
- 糖尿病である
 - ※糖尿病の基準:空腹時の血糖値が、126mg/dL以上 日本糖尿病学会糖尿病診断基準
- 肥満である
 - ※肥満の基準:BMI25以上 BMI=体重[kg]÷身長[m]÷身長[m] 委員会1999年より
 - 日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 松津佑次ほか:日本肥満学会雑誌, 6(1), 18, 2000より
 - ※内臓脂肪蓄積の基準:ウエスト径が男性で85cm以上、女性で90cm以上
 - メタボリックシンドローム診断基準検討委員会;日本内科学会雑誌94(4)・188, 2005より
- 不整脈がある
- 塩分・脂肪分の多い食事をとっている
- タバコを吸う
- お酒をたくさん飲む
- 運動不足である
 - 日本脳卒中協会 脳卒中予防の十か条より

男の料理教室 1/9 参加者10名 講師:田島久美子先生

- ★本日のメニュー★
- ①牡蠣ご飯
 - ②米粉のお好み焼き
 - ③大根とシーチキンサラダ
 - ④お味噌汁



今年最初の料理教室は、牡蠣ご飯♪ みなさん笑顔で食べていました♡

絵手紙教室

1/9 参加者12名
 秋山先生指導の下
 今回も素敵な作品が
 完成!センターに
 展示しています。



リフレッシュ教室

1/9 参加者13名 講師:狩野恵先生



浅水米ブランド化を目指し活動

地域おこし協力隊として昨年4月より活動していますが、このたび浅水の米を広げるべく振興会を立ち上げ会員を募集し、活動を開始しました。現在活動資金を得るためクラウドファンディングを行っています。



<https://faavo.jp/project/analytics/3352> (募集期間は1月31日まで)
 返礼品のお米で、お米の美味しさを知ってもらえればと思っています。