



健康長寿ポイント【脳卒中ワンプoint ㊂】

肥満は万病のもと

内臓に過剰に溜まった脂肪は、高血圧や脂質異常症などの病気を引き起こすといわれ、問題視されるようになってきました。内臓脂肪型肥満で、複数の生活習慣病を合併している状態を「メタボリックシンドローム」と呼んでいます。ひとつひとつの異常の度合いは小さくても、積み重なるとキケンがいっぱい。動脈硬化が急激に進みやすく、脳卒中の発症リスクを高めることにつながります。まずはウエストを測ってみてください。男性で85cm以上、女性で90cm以上なら要注意です。また、肥満かどうかを知る指標として、BMI (Body Mass Index) があります。

あなたの体重と身長から、BMIを計算してみましょう。
不整脈が脳梗塞につながることも「心房細動」と呼ばれる不整脈が、脳梗塞発症の引き金になることがあります。
 心房細動は、心房が痙攣するように細かく収縮し、血液の流れが悪くなります。その結果、心臓内に血栓ができやすくなるのです。これが脳に運ばれ血管を詰まらせてしまうと、心原性脳塞栓症をひき起こします。脈が乱れていると感じたら、医師に相談しましょう。

BMI = $\frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$

計算例) 体重65kg、身長160cmの人の場合
BMI = 65 ÷ 1.6 ÷ 1.6 = 25.4

日本肥満学会では、BMI25以上を「肥満」、18.5～25未満を「普通体重」と定義しています。

4/3 浅水小学校通学路点検を実施

佐沼警察署生活安全課、中田市民課、区長、ふれセン職員、交通安全指導隊、防犯パトロール、浅水小学校PTA、浅水小学校職員約40名の参加で通学路の点検を3班に分かれて行いました。

4月とは思えぬ冷たい風が強く吹く中、通学路を実際に歩きながら危険個所の確認をしました。見通しが悪い、道が狭い、とまれの標識がないなどの危険個所を確認しました。佐沼警察署で『浅水小学校の通学路マップ』を作成して全戸配布をします。

4月8日より新入学児童も通学しますので、地域の皆様で見守りをお願い致します。



4/3 絵手紙教室開催

参加者：9名 講師：秋山 清人先生
 今回も素敵な作品が完成しました♪

来月開催日：5/8、22 (14:00～16:00)



4/3 リフレッシュ教室開催

参加者：14名 講師：狩野 恵先生

楽しみながら、汗をいっぱいかきました☆
 来月開催日：5/8、22 (19:30～20:30)



