



健康長寿ポイント

発作が起こる前に、まずは生活習慣を改善し、場合によっては薬物療法を行うことが、脳卒中予防の大切なポイントなのです。

脳卒中の基礎知識や治療、予防のポイントなどについてまとめました。

知らず知らずのうちに、あなたの脳の血管は悲鳴をあげてないでしょうか？

現在の生活を振り返っていただき、積極的に予防に取り組むきっかけになれば幸いです。

まだまだ多い、日本人の脳血管障害



脳血管障害(脳卒中)は、日本人の死亡原因の第3位です。

また、脳梗塞による死亡者数は横ばいか増加傾向にあり、1970年代半ばから脳出血による死亡者数を上回っています。脳血管疾患の総患者数:約134万人



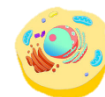
健康長寿教室



2/25 参加者 25名
 講師 老健なかだ 施設長 丹 正義先生
 // 管理栄養士 門馬 文恵さん
 内容 ミトコンドリアと長生きの秘密
 一緒に考えよう！バランスのいい食事とは？




今回は細胞レベルのお話。ミトコンドリアについて教えていただきました。体のことを知ると、健康についても理解が深まりそうですね(^^) /



☆ミトコンドリアって？

およそ60兆個の細胞でできているといわれている人間の体。近年では37兆個という説が有力になってきているようですが(°Д°)ミトコンドリアはこのすべての細胞の中に存在しています。

☆ミトコンドリアはエネルギーの生産工場

ミトコンドリアは健康を守るために大切なものです。生命の維持にかかせません。ミトコンドリアは、生きるためのエネルギーを作っています。1つの細胞に300~400個のミトコンドリアが存在しているとかΣ(°Д°)体重のおよそ10%がミトコンドリアということになります 

☆ミトコンドリアの働きが弱ると

ミトコンドリアが作り出すエネルギーが減ると体は老化に向かいます。病気にかかる原因は老化で起こる器官の異常だと言われています。

☆健康への近道はミトコンドリアを増やすこと

自然治癒力で悪くなったところを治すにはエネルギーが必要。エネルギーが十分にあれば病気になっても健康になれる力が強くなるということです。

❀ 女性講座 ❀

参加者 7名
講師 後藤久美子さん



つまみ細工体験講座 ♪

初めてということで、入門編のバラのブローチに挑戦(^^)/

たくさんの種類の生地に、選ぶのが大変！どれもこれもかわいく、決めるのに時間がかかりました(*^^*)

教室に通われている方もいて、とっても上手でした❀それぞれ好みの色で、素敵な作品が出来上がりました♪来年度の講座でも、ぜひやりたいと思います(^^♪



浅水コミュニティ運営協議会

🏆 死亡事故ゼロ2000日表彰 🏆



3月9日、中田庁舎で浅水地区の死亡事故ゼロ2000日の表彰式があり、会長・副会長が参加し、登米市長より表彰を受けました。

5年以上も死亡者が出ていません。地域の皆さんの日ごろの活動や心がけの賜です。これからも、死亡事故ゼロが2500日、3000日と続くようコミュニティでも地域のみなさん、学校などと連携しながら活動していきたいと思ひます。

🏠 地域おこし協力隊 任期満了 🏠

H30年4月から登米市の地域おこし協力隊として、浅水コミュニティ運営協議会で活動していた齋藤隊員が、3月9日で退職しました。3月いっぱい任期でしたが、仙台に就職し、すぐに勤務するということで早めの退職となりました。地域のみなさまには、温かく見守っていただき、多大なるご協力をいただきました。本当にありがとうございました。

隊員が住んでいた物件は、地域づくりで入居者を募集したところ希望者の方がすぐ現れ4月より入居が決まりました(^^)/

コミュニティでは、空き家等の情報貸したい・売りたいの情報発信を行っています。情報提供お待ちしております。



これからの主な事業・行事

4月

- 4日(土) こいのぼり掲揚
- 8日(水) 男の料理教室、絵手紙教室
リフレッシュ教室
- 11日(土) 浅水六十寿会総会
- 14日(火) 運動会種目検討会
- 16日(木) 3部会合同役員会
- 17日(金) 防犯協会・自主防災総会

3月

- 21日(土) 北上川土手清掃
- 25日(水) 料理教室
- 28日(土) 歌声喫茶

