



## 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

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。

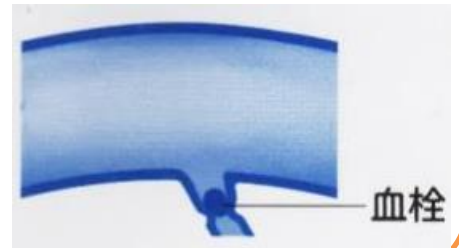
コレステロールなどの粥状のかたまり



### ●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。



## おくのほそ道ツアー 参加者募集

昨年大好評だった、松尾芭蕉登米行脚330年を記念して行われた、おくのほそ道ツアーを今年も開催します！

今年も芭蕉が登米に入った6月27日に行います。

日時 6月27日(土) 9:00~15:30

集合場所 浅水ふれあいセンター

参加費 1000円(昼食代)

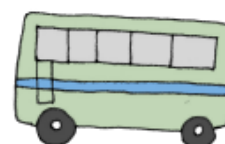
持ち物 飲料

内容 ふれあいセンターを出発し、芭蕉の足跡を辿ります



参加希望の方は 浅水ふれあいセンターへ

☎0220-34-2008



## こいのぼり 掲揚

今年も、こいのぼりが揚がりました(๑ˊ▽ˋ)๑  
 去年は強風で、飛ばされそうになりながらの作業でしたが  
 今年は穏やかな天気にも恵まれ40分ほどで終わることができました☺  
 風が強い日もあり、自由に泳いでしまうこいもいますが(笑)  
 5月のこどもの日まで揚げています(\*^^\*)



## 浅部区 コミュニティ移動研修

参加者13名

気仙沼大橋を渡り、大島ウェルカムターミナルへ。  
 コロナウイルスの影響で縮小オープンということで、  
 施設の方も残念だと話していました。

陸前高田市へ移動し、海岸山普門寺へ。震災で亡く  
 なられた方への祈りが込められた1万8千個を超える  
 吊るし雛には、感嘆の声が上がりました。

最後に、TSUNAMIミュージアムを見学。館内には  
 震災の記憶を風化させないため、たくさんの資料が  
 保存されており、映像や波にのまれた車・橋げたなど  
 改めて津波の恐ろしさを感じ、防災意識を深める研  
 修になりました。



## コロナウイルス感染症対応状況について

現在、新型コロナウイルス感染症対策のため、4月8日から5月10日まで貸館が中止とな  
 っています。それに伴い、事業も中止になっています。ふれあいセンターは開館していま  
 す。

さらに先日開かれた事務局会議で、2年度のふれあい運動会は安全を第一に考え中止す  
 ることに決定しました。

宮城県は罹患者もいまだ増えている状況で、10日以降の見通しもできていない状況で  
 す。決定が出次第、お知らせします。

不安な毎日ですが、自分や家族を守る行動をし、みんなで乗り切りましょう！！

## これからの主な事業・行事

5月

- 13日(水) 男の料理教室 絵手紙教室
- 17日(日) 奉仕作業(長谷)
- 23日(土) 生活支援部会①
- 27日(水) 料理教室 絵手紙教室
- 28日(木) 女性講座(つまみ細工)

5月

4月8日～5月10日まで貸館中止

事業もすべて中止



浅水ふれあい運動会は中止となります