

やまたの便り

地域で暮らすご高齢者とそのご家族に向けての情報紙です

平成 29 年



発行元

第二やはぎ苑地域包括支援センター

えっこう
岡崎市橋目町字恵香16番地

☎33-5610 fax33-5605

あけましておめでとうございます



昨年4月より、本地区に新規開設させていただいた、私たち第二やはぎ苑包括支援センターも、おかげさまで新しい年を迎えることができました。これというのも、地域の方々のご協力とご鞭撻の賜物であります。心より感謝いたします。

主任介護支援専門員 市川 幸雄
社会福祉士 小原 裕樹
看護師 鈴木 直子

昨年12月3日(土)、橋日本町公民館において、オレンジカフェやはぎを開催いたしました!



9月に続き、本地区2回目の開催でした。今回は、福祉器具の体験コーナーと健康チェックコーナーを設けました。特に、最新型の電動椅子ウィルが皆様の注目を集めておりました。

速報

次のオレンジカフェの開催が、2月18日、13:30~15:30に決定いたしました。場所は、12月と同じ、橋日本町公民館です。喫茶コーナー、健康チェックコーナー、介護相談コーナーに加え、英会話学校から講師を迎え、『英語の歌を歌ってみよう~70歳から始める英会話~』というテーマのミニ講演会も行う予定です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

生活習慣病と脳卒中について

生活習慣病とは、長い年月をかけて少しずつ進行していき、最終的には重篤な疾病につながる病気

の総称のことです。

生活習慣病には、糖尿病、高血圧、脂質異常などがありますが、総じて症状が出ないことが多いため、多くの現代人は、自覚がないうちにその予備軍となっているといわれています。

糖尿病や高血圧があると血管が傷んで弾力がなくなり、脳卒中のリスクが2~4倍に膨れ上がります。特に夏季は、脱水によって血液が濃縮し、血栓(脂肪の塊)が出来やすくなっているため注意が必要です。脳梗塞は、この血栓が太い血管から流れて細い血管に詰まることで発症します。また、この時に血管が脆くなっていれば、脳出血によって死に至ることもあるのです。でも、ご安心を。脳卒中の多くは予防が可能なのです。

脳卒中協会が提唱する脳卒中予防10箇条があるので、ご紹介いたします。

1. 手始めに **高血圧**から治しましょう
2. **糖尿病** 放っておいたら悔い残る
3. **不整脈** 見つかれば次第すぐ受診
4. 予防には **タバコ**を止める意志を持って
5. **アルコール** 控え目は薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる **コレステロール**を見過ごすな
7. お食事の **塩分脂肪**控え目に
8. 体力に **合った運動**続けよう
9. 万病の **引き金**になる**太り過ぎ**
10. 脳梗塞 発症したら**すぐ病院**



生活習慣というものは、改善しないといけなことを頭では分かっている、なかなか変えることが出来ないものです。しかし、元気であるにはどうすればよいか、介護を必要としない毎日が送れるようにするにはどうすればよいかを常に意識して生活することは、自分自身のみならず、大切な家族のためにもなることなのです。

健康寿命を延ばすように心掛け、笑顔で毎日を過ごしましょう。

連絡

今月の高齢者ケア講座及び家族の集いは下記の通りです。

- 会場 西部地域福祉センター(宇頭町)
- 日時 1/12(木) 午後1時半~3時半
- 内容 「歯の健康について」

講師・高年者センター 歯科衛生士さん