

# 地域みんなで健康づくり いきいき百歳体操！！

その⑱ ～志茂地区～

## ◇始めたきっかけ

令和元年のサロン活動の中で、百歳体操を1度体験しましたが、その時は体操を地域でやってみようという話しはできませんでした。それから5年が経ち、再度、地域包括支援センターや社会福祉協議会の説明を受けたり、他の地区の体操への取り組みを聞き、まずはお試しでやってみることになりました。すると今回は「自分の健康のため」、「元気に生き生きと生活できるように、続けてやってみよう」という声が多く聞かれました。そこで地区の役員の方々の協力を頂きながら、案内を全戸配布して参加者を募り、令和5年5月から取り組みを開始しました。



## ◇体操実施日時・会場

毎週金曜日 午前9時～10時頃まで  
志茂公民館

## ◇取り組んだ感想

今年の夏は特に「暑い、暑い…」と言いながら、体操に取り組んできました。会場に来ると「みんなの顔を見ることができるからいいね～」と笑顔になります。そして約1時間の体操に取り組み、心地よい疲れを感じながら心も体もちょっとリフレッシュして元気に帰っていきます。

## ◇一言PR

「いきいき百歳体操」、「かみかみ百歳体操」は、無理せず自分の体の調子に合わせて行っています。今後も体操を通して地域の方々との関わりを増やしていけたらいいなと思っています。みなさん一緒に元気に楽しく体操をしましょう。

○お問い合わせ 地域包括支援センター（内線605）

# 住みやすい地域を目指して

## 地域みんなでネットワークづくりを！

10月17日から18日に中央公民館などを会場に「最上町地域ネットワークづくり全体会議」が開催されました。参加者は区長・民生児童委員・健康福祉推進員などで、集落ごとに班を作り、主に災害時の対応や普段の見守りについて情報交換を行いました。会議では、町から防災に関する情報提供を行ったあと、民生児童委員の結城悦さん（満沢2区）から地区での取り組みについて事例発表がありました。満沢2区では30年以上前から、毎年10月に芋煮会を兼ねた防災訓練を行っており、地域全体の様子をみながら把握しているといいます。



結城さんは発表の最後に「まずは地域で取り組みを続けていくことが大切。それによって地域で声を掛け合っていく意識が生まれると思う。」と話してくれました。その後行なわれたグループワークでは、社会福祉協議会が主体となって、集落ごとに防災マップを作成。簡易な地図とハザードマップを使って、単身高齢者世帯などの把握や、災害時に危険な箇所を確認しました。参加者は「日中は高齢者だけになることが課題。」この世帯は高齢者だけ、何かあったら自分で避難ができる人だ。」など、地域の実情について意見を交わしました。

会議終了後のアンケートでは、「地域の役員も毎年のように顔ぶれが変わるため、年に1回は集まる機会が必要だ」といった意見や、「これからは地域の事をお互いに相談していきたい」といった声聞かれました。町では、今後も、住民の皆さんがお互いに支え合えるように、地域のネットワークづくりを推進してまいります。

○お問い合わせ 地域包括支援室（内線601）

# 「もっと元気になる講座」 山形大学医学部附属病院 研修医 堀江紗希

## のうこうそく 脳梗塞の予防と早期発見 ～寝たきりにならないために～

※令和5年9月26日（火）に行なわれた内容です

**脳梗塞にならないために**  
脳梗塞の危険因子は、喫煙、大量飲酒、肥満、運動不足、高血圧、糖尿病、脂質異常症、心房細動です。この中でも、高血圧が特に重要で、高血圧が完全

脳梗塞になると脳細胞が壊れ、様々な症状が現れます。初期に適切な治療を開始すれば、後遺症なく治ることもあり、リハビリでかなり回復することも多くなっています。しかし、残念ながら多くの場合、後遺症の危険が高い病気で、体の半分が動かなくなったり（半身まひ、不随）、認知症が残ったり、寝たきりや、亡くなる場合もあります。治療をしても完治しないことや、発見が遅れて治療がうけられないことも多くあります。一度脳梗塞になってしまうと、後遺症が残る可能性の高い病気で、ならないように予防することが大切です。

**脳梗塞になると・・・**  
脳梗塞になると脳細胞が壊れ、様々な症状が現れます。初期に適切な治療を開始すれば、後遺症なく治ることもあり、リハビリでかなり回復することも多くなっています。しかし、残念ながら多くの場合、後遺症の危険が高い病気で、体の半分が動かなくなったり（半身まひ、不随）、認知症が残ったり、寝たきりや、亡くなる場合もあります。治療をしても完治しないことや、発見が遅れて治療がうけられないことも多くあります。一度脳梗塞になってしまうと、後遺症が残る可能性の高い病気で、ならないように予防することが大切です。



血管障害（脳卒中）には、脳の血管が詰まる脳梗塞と、脳の血管が破れる脳出血・くも膜下出血などがあります。いずれも命にかかわる病気で、今回は脳梗塞について詳しく教えていただきます。

に予防できれば、日本人の脳卒中は今よりも約半分減ると考えられています。生活習慣の改善と治療の継続が重要です。

### 予防①：高血圧

高血圧の最大の生活習慣要因は、食塩の過剰摂取です。日本人は食塩摂取の多い民族です。脳卒中予防のためにまず行うべきことは、減塩です。漬物を少なめに、みそ汁を具だくさんにして汁を少なくするなどしましょう。

### 予防②：メタボリックシンドローム

肥満に加えて、高血圧、脂質異常症、高血糖のうち2つがある状態です。早期発見するために、年に1回の健診と、生活習慣の改善が大切です。

### 予防③：不整脈（心房細動）

不整脈の中でも心房細動は、心臓の中に血栓（血液の固まり）ができやすく、それが脳に飛んで脳梗塞につながります。心房細動があると、脳梗塞になる確率が2～7倍ほど高くなります。健診などで心房細動があると、必ず治療を受けましょう。血液凝固を抑制する薬（血液がサラサラになる薬）

## 脳梗塞を認識しよう

脳梗塞は時間が大切です。発症してから治療するまでの時間が短ければ短いほど救命率が上がり、後遺症が軽くなります。治療の中には、発症から4.5時間しかできない治療、24時間以内しかできない手術もあります。「何かおかしい」「いつもと違う」と感じたなら、素早く受診しましょう。脳血管疾患の症状は、すぐに戻ってしまうこともあります。「しばらく様子を見よう」と受診を後回しにしてしまうかもしれません。周囲の人が異変に気づき、素早く受診させることも大切です。

## 脳梗塞の症状を知ろう

- 【FAST】  
脳梗塞発症予兆（FAST）  
F（FACE）顔  
A（ARM）腕  
S（SPEECH）言葉  
T（TIME）時間

- ・手が力が入らない等
- ・水が口からこぼれる等
- ・ろれつが回らない、話さけい等
- ・症状に気づいたらすぐ受診！

## 一過性脳虚血発作（TIA）の症状

一時的に出現する、脳梗塞のような症状で、多くは30分以内、長くても24時間以内に消失します。MRIで診断でき、血液サラサラの薬で治療、基礎疾患に対する治療をします。発症後、5%以上が2日以内に、10～15%が3カ月以内に脳梗塞を発症します。

## 脳卒中予防10か条（社団法人 日本脳卒中協会）

- ・手始めに 高血圧から治しましょう
- ・糖尿病 放っておいたら怖い残る
- ・不整脈 見つけ次第 すぐ受診
- ・予防には タバコをやめる意志をもて
- ・アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
- ・高すぎる コレステロールも見逃すな
- ・お食事の 塩分・脂肪 控えめに
- ・体力に あった運動 続けよう
- ・万病の 引き金になる 太りすぎ
- ・脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

## まとめ

脳卒中は、さまざまな危険因子が組み合わさって発症します。発症する前に、危険因子をいかに早く見つけるかが重要です。1年に1回健康診断を受け、生活習慣の改善と、治療を継続しましょう。

○お問い合わせ 健康づくり推進室（内線608）