

「あたりない」生活習慣のすすめ



岩手県は、全国的に見ても脳卒中による死亡が多い県です。この地域では、脳卒中になることを「あたる」という言葉で表します。

岩手県における脳卒中死亡率（平成22年）は、非常に高い状況で、男女とも全国ワースト1位となりました。中でも一関地域は、女性の脳卒中死亡が多いという統計が出ています。

ここ数年の平泉町の死因別死亡の状況を見ると、死因の第1位はがん、第2位は脳卒中と心臓病のどちらかになっています。

今回は脳卒中に注目し、生活習慣を見直し、あたらないように予防していきましょう。

脳卒中とは、脳梗塞・くも膜下出血・脳内出血に分けられ、次のような特徴があります。

脳梗塞：前ぶれとして、半身の脱力・しびれ・言語障害・視野障害・めまいなどがあります。
くも膜下出血：過去に経験したことのない種類あるいは程度の頭痛が突然起きます。
脳内出血：高血圧がある人、親族

で脳卒中になった人がいれば要注意です。

生活習慣を見直そう

脳卒中は、高齢者が寝たきりになる最大の要因であり、健康寿命の延伸のためには、食生活を中心とした日ごろの生活習慣の改善が必要で。

次の「脳卒中予防10カ条」を確認し、予防に努めましょう。

- 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 見つかり次第すぐ受診
 - ④ 予防には タバコを止める意思を持つ
 - ⑤ アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
 - ⑥ 高すぎる コレステロールも見逃すな
 - ⑦ お食事の塩分・脂肪控えめに
 - ⑧ 体力に 合った運動続けよう
 - ⑨ 万病の 引き金になる太りすぎ
 - ⑩ 脳卒中 おきたらすぐに病院へ
- ※岩手医科大学学長 小川彰氏 講演会資料より

FASTをチェック

何かへん：おかしいな…も しかして脳卒中（脳梗塞）と思っ た時には、次のことをチェックし、救急車を呼びましょう。治療は早いに超したことはありません。大切な人を守るのにはそばにいますあなたです。

F (Face)：顔の麻痺

顔の片側が下がったり歪みがあるか、うまく笑顔がつかれま すかと問いかけてみてください。

A (Arm)：腕の麻痺

片腕に力がいらないかどうか、両腕をあげたままにしてい られるかどうか問いかけてみて ください。

S (Speech)：言葉の障害

言葉がでてこない、ろれつが 回らないかどうか、短い文が い つも通りしゃべられるかどうか 問いかけてみてください。

T (Time)：発症時刻

一つでも症状が出ていれば脳 卒中の可能性が大了。脳卒中 は治療の遅れが命に係わる病気 です。症状に気づいたら発症時 刻を確認してすぐに119番を！

ジュニア平泉文化歴訪団 ゆかりの地で交流を深める



町内の小学5、6年生を対象にしたジュニア平泉文化歴訪団（町教委主催）が8月7日から9日の2泊3日の日程で開催されました。この事業は、平泉と関係の深い地を訪れ、平泉文化を再認識するとともに現地の小学生と交流を通してリーダーを育成することを目的に開催。平泉小と長島小の5、6年生23人が参加しました。

今年、一行は平泉とゆかりのある福島県国見町などを訪れ史跡巡りや、現地の小学生と交流を深めました。7日の出発式では、保護者が見守る中、長島小6



年の石川はなさんが「楽しみ学ぶ3日間になりました」とあいさつしました。3日間にわたる歴訪を終えた児童は「平泉を外から見て、新たな発見がたくさんあり、とても勉強になりました」「この2泊3日は楽しく過ごせ、初めて知ったこともたくさんあったし、友達も増えた」など、今回学んだことを感想文に記述していました。



なかよしサロン

8月9日の「なかよしサロン」は、長島公民館を会場に開催し3組子ども6人の参加がありました。

それぞれ好きな遊具で遊び、男の子の参加が多く、広い会場を元氣いっぱい走り遊びました。

初参加のお友だちも意気投合して、一緒に走って楽しそうに遊んでいました。

今月のなかよしサロンは、13日（金）に長島公民館で開催します。当日の参加も受け付けていますので、お気軽にご参加ください。



元気に遊ぶ子どもたち

9月の予定

- ◎ 園開放日（園庭・園舎）
▽子育て支援センター
毎週月～金曜日
 - ◎ のびのび広場
▽長島保育所 毎週水曜日
 - ◎ ビヨビヨ広場
4日（水）
 - ◎ 音楽サークル
7日（土）
 - ◎ おひさま教室②
12日（木）
 - ◎ なかよしサロン
13日（金）
 - ◎ おひさま教室①③
13日（金）
 - ◎ のびのびクラブ
17日（火）
 - ◎ 給食試食会
24日（火）
 - ◎ おひさま教室①③
25日（水）
 - ◎ おひさま教室②
26日（木）
- 詳しい活動内容・日程・場所については各施設、または子育て支援センター（平泉保育所内 ☎46-2767）までお問い合わせください。

- ・地元ガイドから「白河の関」について説明を聞く参加者（写真右上）
- ・国見小の児童と名刺を交換（写真左上）
- ・出発のあいさつをする石川はなさん（写真右下）
- ・桃狩りを楽しむ児童（写真左下）

