

脳梗塞を予防し、元気に暮らすために

これからの季節、朝晩の冷え込みが強くなり気温の変化が大きくなります。

この時期に気をつけたい病気のひとつが脳梗塞です。

1. 脳梗塞とは?

脳の血管が詰まり、血液が届かなくなる病気です。脳の細胞がダメージを受け、半身の麻痺・言葉の障害・記憶の低下などが起こります。発症すると、後遺症が残ることも多く、命に関わる重大な病気です。そのため、予防と早期発見が大切です。



2. 脳梗塞の主な原因

- 高血圧
- 糖尿病
- 脂質異常症（コレステロールが高い）
- 心臓病（不整脈など）
- 喫煙・過度の飲酒
- 運動不足・肥満

3. 前触れ(危険サイン)

- 片方の顔や手足に力が入らない
- 急に言葉が出にくい、ろれつが回らない
- 視界がぼやける、二重に見える
- 強い頭痛やめまい

➡ このような症状が出たら、すぐに医療機関へ!

4. 予防のポイント

- 血圧・血糖・コレステロールの管理をする
- 食事は減塩・野菜多め・バランスよく摂る
- 水分はしっかり摂る（脱水も危険因子）
- 毎日 20～30分の軽い運動
- 禁煙・お酒は控えめに
- 定期的な健康診断を受ける



*季節の変わり目を元気に過ごすために、日頃の生活習慣を見直してみましょう。

2025 秋号



九十九園だより

社会福祉法人 幸生福祉会 九十九園 〒610-0343 京都府京田辺市大住池平99番地1 TEL.0774-63-0804 FAX.0774-62-7534



ごあいさつ

「自分らしく 生きる心」

暑さも一段落すると気候が穏やかな秋は過ごしやすく、芸術、食欲、スポーツの秋と言われるほど、さまざまなことに挑戦しやすい季節です。豊かに実った野菜や果物が収穫され、脂がのった旬の魚の味や栄養がピークに達した料理が、食卓に並ぶと食欲もわいてきます。美味しいものを食べ過ぎてカロリー面が心配な方は、基礎代謝をアップさせるのに効果的なジョギングやウォーキングなどの有酸素運動を取り入れ、秋を彩る景色を眺めながら体を動かせば気分転換にもなります。秋は過ごしやすくリフレッシュするのにも良い季節なので、気になっていた趣味や運動、学びやリラックスタイムなど、それぞれの過ごし方の中で、癒しを感じられる部分を自分らしく取り入れ、自分に合ったリフレッシュ方法で秋を楽しんで欲しいと思います。施設では、運動会や敬老会、文化祭などの充実した秋が過ごせる行事もたくさん行なわれ、文化祭の芸術作品は11月4日から末日まで、地域交流スペースに展示しておりますので、機会があれば来園時にお立ち寄り下さい。

施設長 大本 顕



「九十九園だより」は下記アドレスのホームページでもご覧になれます。

<http://www.tsukumo-en.or.jp>