

# 平成 27 年度 第 3 回生活習慣病予防教室が

## 三篠公民館で開催しました！

今回は脳卒中を予防するために「生活習慣を改善しよう」ということで、演題は ①糖尿病を含む疾患について ②認知症予防についてです。

講師は当院内科医師で日本糖尿病学会専門医の原 均先生です。

まず、当院関連施設のトータルヘルスセンターHOPE の宮下運動療法士による 10 分程度の軽い運動をして、心と体がほぐれたところで、原 先生のお話が始まりました。



(認知症予防には頭を使いながらの運動が最適)



(認知症予防の 3 項目は、健康長寿の 3 本柱)

軽い運動では、腕を動かす運動の後に、トレーナーとは違う動作をしたり奇数・偶数に分かれて握手をしたりと大騒ぎでした。

リラックスした後は気分を少し切り替えて、脳卒中予防のお話です。ライフスタイルを変えることで、高血圧や脂質異常を改善し動脈硬化を予防することができます。また— **脳梗塞の早期自己判断法 (FAST)** では **face** : 顔貌が左右対称ですか？ 笑顔で「イー」と発音してみましょう！ **Arm** : 両腕を肩幅で前方に差出し、手のひらを上向きにして静止し閉眼してもその姿勢が保持できますか？ **Speech** : ラリルレロ、パpipペポの発音が難しくなる。「今日はいいいお天気です。こころも晴れ晴れ」 **Time** : 上記の症状が出現して 4 時間以内に血栓溶解治療が開始されなくては手遅れとなります。 —という内容はぜひ覚えておきたいことです。

また糖尿病に関連したことでは低糖質食が話題になっていますが、低糖質食はどうしても高脂肪食となりやすいため、長い目で見たら勧められないということでした。

最後に認知症についての話では現在 65 歳以上の高齢者の 15%が認知症であり、2025 年には約 700 万人を超えるということです。認知症予防のためには ①**栄養**をバランスよく摂取し、②**身体活動**として、1日1回以上外出しないと認知症は 1.5 倍に増加し、歩行時間換算 15 分/日で死亡率が 14%低下。また1日5千歩以上歩くことで寝たきりになり死亡する率が有意に低下します。③**社会参加**では、ボランティア活動をしたり、趣味を持つことが大事。この認知症予防の 3 項目は健康長寿の 3 本柱だということです。

「今日の皆さんのように色々なことに興味を持って参加されるのは大変良いことです」と原先生のお話でした。

次回生活習慣病予防教室は、3月18日(金)14時～15時30分に三篠公民館で行っております。  
内容は管理栄養士による減塩教室です。

『あなたは薄味ですか?』自宅の味噌汁を持参して塩分を量ってみましょう!  
お待ちしております。

長崎病院糖尿病教室は年4回の予定で行っております。

詳しくはHP → 「長崎病院からのお知らせ」 → 「平成27年度糖尿病教室スケジュール」

でご確認ください。

今回は2月20日(土)13:15分から糖尿病教室を開催いたします。(診察の都合により、時間が変更になっています)

演題は①低血糖とシックデイの対処法 講師は医師 木戸 和枝

②薬物療法の種類について 講師は薬剤師 寺岡 豊

場所は長崎病院ヘルスケアセンター1階です。スタッフ一同、皆様のご参加をお待ちしております。