

健康で元気な
高齢者の皆さんへ

「プレミアム商品券」を贈呈!



いつまでも健康で暮らしたい、生きがいを持って住み慣れた村で暮らしたい、それは村民みんなの願いです。高齢化率の高い中、健康で過ごしたいと頑張っている方々もたくさんいます。

村では、そうした元気な皆さんに健康づくりの励みとなるよう、昨年に引き続きプレミアム商品券を贈呈することにしました。

《対象者》

3月31日現在で満75歳以上の方であって、過去に介護サービスを利用していない方などです。

【問い合わせ先】

住民福祉課健康介護班 ☎64-1472

7月上旬に「特定記録郵便」でお届けします。

プレミアム商品券は12月末までの有効期間となりますので、それまでにご利用いただきますようお願いいたします。

健康講座

126

脳梗塞を防ぐお薬の話

新潟県立坂町病院 鈴木 薫

田中角栄、長嶋茂雄の共通点は何でしょうか？脳梗塞で引退した事です。脳梗塞は脳の血管が詰まって、脳細胞が死んでしまう病気です。脳の細胞が死んでしまう為、麻痺などの後遺症が残る事が多いです。その為、脳梗塞にならない事が最も大事です。

脳梗塞は2つのタイプがあります。一つは脳の血管に動脈硬化が起こり、その血管が詰まってしまふタイプです。この場合は血圧を下げる、コレステロールを下げる、糖尿病の数値を良くするなど動脈硬化を予防する以外に脳梗塞を防ぐ方法はありません。

もう一つは心臓にできた血の塊(血栓)が心臓から流れ出て、脳の血管に詰まるタイプです。このタイプの脳梗塞になる人の大部分は「心房細動」と言う脈の乱れがありま

す。心房細動の人は普通の人の何倍も脳梗塞になりやすいと言われています。一方、抗凝固薬(血栓を予防する薬)を飲めば、脳梗塞になる人が60%以上減ると言われています。心房細動の人の場合、お薬で脳梗塞を予防する事が出来る訳です。

抗凝固薬は元々ワーファリンしかありませんでした。「納豆や蕨を食べると駄目な薬」、「毎回採血をしないとならない薬」として飲んでいる人も多いと思います。この薬は昔からあり、その効果は折り紙付きです。

一方、食事の影響を強く受ける為、納豆や蕨、青汁、クローラ等駄目な食べ物が多くあります。「痛み止め」で効果が出すぎて、「整形外科の薬を飲んだら血が出やすくな

った。」と言う人も結構います。また、調度良い量が人により違う為、調度良い量が決まるまでは、何回も採血をしなければなりません。その後にも検査をして量の調整をします。また、この薬は脳出血等の副作用や量の調整が難しい等、出し難い患者さんも大勢います。

効果はワーファリン以上であり、副作用は少ない。何を食べても良く、採血もそんなにしなくて良い。と言う薬が出てきています。最近はその薬を飲んでいる人も増えてきています。ただ、腎臓の悪い人は飲めません。また新しい薬なので、ワーファリンより高くなります。興味のある人は「納豆を食べられる脳梗塞予防の薬」と主治医に相談して下さい。

脳梗塞は本人も家族も大変な病気なので、シツカリ予防しましょう。心房細動と言われた人は、必ず医者に脳梗塞予防について確認して下さい。元気な老後の為に、遠慮は不要です。

*このコーナーへのお問い合わせは、県立坂町病院へ。

☎62-3111



関川村 やまゆり大学開講式

今年度は67人の会員が入校！

▶ 第1回講座の様子



5月21日、村民会館大ホールを会場に、やまゆり大学開講式が行われ、会員約50人が参加しました。
今年度1回目を迎えた講座

では、金融広報アドバイザーでファイナンシャルプランナーの山崎有希さんを講師に招き、「終活って何？〜人生の後半戦をおもしろいものにする



生涯学習 情報ステーション

広報せきかわ「お知らせ版」とあわせてご覧ください

◆お問い合わせは村民会館へ
☎ 64-2134

るために〜」と題して講演会を実施。セカンドライフを充実させるためのライフプランや相続、エンディングノートの活用方法などについて講演が行われ、参加者は興味深く耳を傾けていました。
小嶋 誠さん（上土沢）は、「男性会員が少なくなつた。楽しい講座がいろいろあるので、たくさんの人に参加して欲しい」と話していました。
やまゆり大学では、年間10回の講座を予定しており、今年度も視察旅行や近隣地区との合同活動などが予定されています。



図書室の窓から

村民会館図書室

色様々なタチアオイが咲き始め、そのうち合歡の花、ノウゼンカズラの花も開いて、いよいよ盛夏を迎えます。涼しい図書室で本を開くひとは、時間が止まったように安らかです。

この本よんで!!

「おかあさん だいすきだよ」
みやにし たつや Eミ



ほくはお母さんが大好きだけど、おかあさんは「早くしなさい」「ぐずぐずしないで」「何言えはわかるの」ってほくをしかってばかり。優しくしてくれたら、もっと好きなのに。
子どもの気持ちに寄り添った子育て応援絵本です。

今月の1冊

「強く美しい体を作る登山エクササイズ」
山ジム研究会 他 786ツ



山でやせる、山で綺麗になる「エクササイズ」として山を歩く方法と、その減量体力アップに結びつくメカニズムを紹介しています。登山の楽しみはたくさんありますが、案外知られていないのが「運動効果」「健康ツール」としての登山です。



今月の図書館バス

にじ色と、「汽車」のメロディーが目印です。
高田～沢～女川 方面 …… 12(日)25(土)
大島～片貝～大石 方面 …… 4(土)19(日)

18日出は おはなしのかい
毎月第3土曜日です

絵本の読み聞かせとプチ工作！

家族みんなでの参加も大歓迎！無料です！

参加してくれた子どもたちにはかわいいシールをプレゼント！

毎週水曜日がお休みです。平日は、13時～17時30分まで、土・日・祝は、9時～17時まで開館しています。