



脳卒中を予防しましょう

脳卒中(脳血管疾患)は脳の血管に起こる重大な病気で、死亡や寝たきりの原因となります。脳卒中を発症する多くの方は「高血圧症」「糖尿病」「脂質異常症」などの基礎疾患に罹患しています。

規則正しい生活習慣や定期的な健診受診により、基礎疾患の予防に努めましょう。

脳卒中の初期段階には、様々な症状が突然現れます。

- ・顔……顔の片側が下がりゆがみがある
- ・腕……片腕に力が入らない
- ・言葉……言葉が出てこない、ろれつがまわらない
- ・歩行……力はあるのに立てない、歩けない、フラフラする
- ・頭痛……経験したことのない激しい頭痛がする
- ・視野……片方の目が見えない、物が2つに見える、視野の半分が欠ける

初期症状に気付いたら、一刻も早く医療機関を受診し、重症化を予防しましょう。迅速な受診が死亡や重い後遺症を防ぎます。

脳卒中予防のためにできること…

- ・バランスの取れた食事を心がけましょう
- ・身体活動をあと10分(プラス10)増やしましょう
- ・毎日体重を測りましょう
- ・禁煙
- ・アルコールは適量に
- ・健診を受けましょう
(健診結果をよく読み、前回との変化がないかを確認しましょう)



問健康福祉課 ☎(57)4171

ゆーらんど(野木町健康センター) お知らせ

★馬場純子先生による“やさしいヨガ教室”を開催しております。
(毎週月曜日、午前10時30分～11時30分まで)

★2月のお風呂 温泉…(男女露天風呂) 8日(土)・9日(日)・22日(土)・23日(日)《西那須野温泉大鷹の湯》

★ハーバリウム作成・コサージュ作成イベントを実施いたします(2月13日(木) 10時～)
別途材料費(ハーバリウムボールペン 1,000円～、ハーバリウム 2,000円～、コサージュ 2,000円～)がかかります

・臨時休館のお知らせ
機械点検のため2月18日(火)～20日(木) 臨時休館になります。

住所 野木町南赤塚1514-1
電話 0280(57)0755
指定管理者 宮ビルサービス(株)
休館日 火曜日