

デイサービス&ナイトデイサービス

はつらつ館 松原松ヶ丘



今からでも遅くない！脳梗塞にならないための**予防**！

桜の季節も終わり、すっかり夏に向けて暑くなってきました。個人的には梅雨手前のこの時期が一番過ごしやすく、運動もしやすい時期かなと感じます。自身の健康のためにも運動を積極的にしていきたいなと思います。今回のテーマは前回に引き続き脳血管疾患です！理学療法士が(「疾患の基礎」、「症状」、「注意点・予防」、「はつらつ館での過ごし方」など)ご紹介したいと思います。



1. 脳血管疾患とは？

一言でお伝えすると、脳の血管に生じるトラブルです。トラブルは大きく2つに分けることができます。ひとつは脳の血管が詰まること(脳梗塞)、もうひとつは脳の血管が破れること(脳出血、くも膜下出血)です。脳梗塞はさらに3タイプに分かれます。



3. 注意点・**予防**

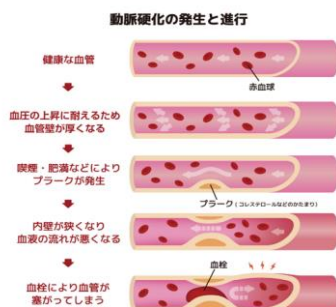
危険な生活習慣
脳血管疾患は、生活習慣に危険因子が潜む生活習慣病のひとつです。生活習慣を改善することで、危険因子を減らすことができます。特に気をつけたい危険な生活習慣は、次のようなものです。

- ・過剰な塩分摂取
- ・コレステロールの多い食事
- ・運動不足



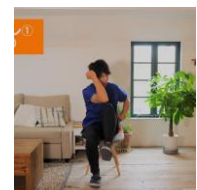
2. 原因

脳血管疾患の原因で最も多いのが**動脈硬化**です。動脈硬化とは名前の通り、動脈が固くなることです。高血圧、高血糖、脂質異常などによって進行します。中でも、内臓脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に、高血圧・高血糖・脂質異常症のうち2つ以上の症状が重なっている状態はメタボリックシンドロームと呼ばれ、動脈硬化から脳血管疾患に至りやすい危険な状態だといわれています。



4. はつらつ館での過ごし方

はつらつ館では運動不足にならないためにも座ってできる体操を来所時に実施しています。特に器具なども使用しない体操をお伝えしていますのでご自宅でも実施可能です。是非、ご自宅でも実施していただくように声掛けよろしくお願いします。



もし担当ご利用者様やそのご家族様などでお困りの声がありましたら、是非ご相談下さい！

次回は**圧迫骨折**について『**コルセット付ける？体幹鍛える？どっちにする？**』を重点的にお伝えしますので、是非楽しみに！！