



3月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

のびのびひろば★

2日(金) 10:00 ~ 11:00 弓削保健センター

おたっしゃクラブ★

7日(水) 10:00 ~ 12:30 弓削開発総合センター

8日(木) 10:00 ~ 12:30 下弓削中央集会所

9日(金) 10:00 ~ 12:30 弓削保健センター

15日(木) 10:00 ~ 12:30 久司浦集会所

28日(水) 10:00 ~ 11:30 下弓削中央集会所

ちびっちゃんクラブ★

7日(水) 10:00 ~ 11:30 弓削保健センター

健康相談★

13日(火) 10:00 ~ 11:00 せとうち交流館

生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30 ~ 14:30 生名保健センター

まめっこクラブ

1日(木) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

いきいき体操★

12日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

26日(月) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

おたっしゃクラブ★

14日(水) 10:00 ~ 12:30 3分団集会所

健康相談★

15日(木) 10:00 ~ 11:00 3分団集会所

魚島保健福祉センター ☎74-1120

体操教室「あおぞら」★

9日(金) 14:00 ~ 15:30 魚島地域交流施設

健康相談★

後日周知 13:30 ~ 16:00 魚島保健福祉センター

19日(月) 9:00 ~ 10:30 高井神公民館

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

ータオル体操3ー

最近つまづきやすくなったと感じることはありませんか?原因の一つは、脳でイメージした通りに体を動かせていないためです。

一般的に「運動神経がある(ない)」などと表現されますが、身体を思い通りに動かす=「コーディネーション」能力を鍛えることは、日常生活を有意義に過ごすことにつながります。

頭を使うと同時に体を動かし、楽しみながら運動することで、この能力は高まるといわれています。子どもの発育の促しや、認知症の予防にも効果的です。

片足と一緒に前ならえ

①かかとタッチ②つま先タッチ

リズムカルに
50回程度

童謡などを
歌いながら行えば
脳トレに!



岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00 ~ 11:00 岩城保健センター1階
トレーニングルーム

ノルディック・ウォーク教室★

7日(水) 14:00 ~ 15:30 岩城保健センター

にこにこ広場★

8日(木) 14:00 ~ 16:00 北集会所

20日(火) 14:00 ~ 16:00 岩城開発センター

育児教室★

16日(金) 10:00 ~ 11:30 岩城保健センター

健康相談★

19日(月) 10:00 ~ 11:00 コミュニティセンター

3月9日は脈の日

3月9日~15日は
心房細動週間

心電図検査

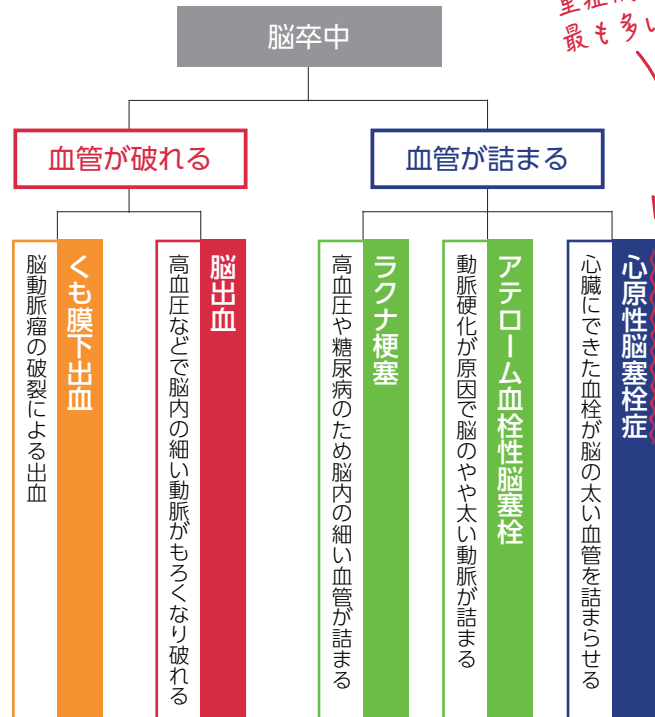
脈とつてますか?

心電図検査を受けてますか?

心臓が原因で起こる心房性脳塞栓症は他の脳梗塞に比べて、大きな血管が詰まるため、ダメージを受ける脳の範囲が広く、重症化しやすいです。

60歳以上の心房性脳塞栓症者の7割が「心房細動(不)

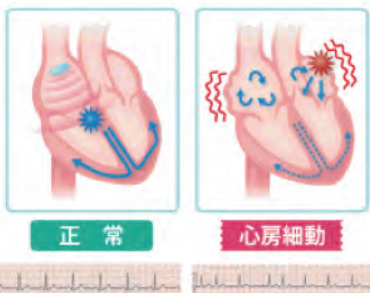
重症例が
最も多い!



整脈」が原因です。また、60歳を超えると心房細動になる頻度は急激に増えます。自覚症状のないことも多い心房細動は、どのようにして見つめるのでしょうか?それは、次の2つの方法です。

①心電図検査
②脈拍触診・自動血圧計で脈の乱れを自分で確認

健診や病院で受けることができます。心臓に異常があれば心電図に必ず変化が現れるわけではありませんが、心臓のはたらきをみる検査のなかでは比較的簡単にできるもので、目安となります。



今回、着目した心房細動以外にもさまざまな所見がありますので、検査を受けてみましょう。

脈のチェック

いつ?

●1日数回、気がついたとき

●動悸がするとき
●息苦しいと感じたとき
●疲れたとき
●運動したとき
※血圧測定時に一緒にチェックすると忘れません

どうやって?

●人差し指、中指、薬指の3本の指を使って、手首にある親指の付け根の骨の内側で脈にふれることができます。



●脈に触れるまで、押さえる力を少しずつ強めたり弱めたりするのが、脈を探すコツです。

●正常な脈は、同じ間隔と強さで15秒間で12~25回(1分間で50~100回)触れますが、心房細動などがあるとリズムが乱れます。

まとめ

普段から、自分で血圧・脈拍を確認し、定期的に心電図検査を受けましょう。また、必要時は受診・治療し、脳卒中を予防していきましょう。

上島町では、春に「特定健診・がん検診」を実施しています。今回お話に出てきた「心電図検査」も受けることができますのでご利用ください。
また、平成30年度から特定健診の検査項目が増えます。詳細は来月のこのコーナーでお知らせします。

今月の担当
保健師
柳原 由美

