



片3元気塾便り

発行 社会福祉法人 日輪会 特別養護老人ホームかたふち村
長崎市片淵3丁目500-2 828-5680

Q. 脳梗塞になると、どんな症状が起こる？

詰まった血管の場所によって、さまざまな症状が現れます。



「脳梗塞」は、詰まった血管の場所によって、さまざまな症状が現れます。活動範囲が制限される場合もあります。「認知症」は終末期になると「寝たきり」になってしまいますが、寝たきりになるのは終末期ばかりではありません。交通事故に巻き込まれたり、薬の量を間違えて飲み効果が出すぎて転倒したり、ベッドから転落するなど、骨折したり、頭部に外傷等を負ったりして「寝たきり」となってしまうことも数多いのです。「高齢になってから転倒」すると、その恐怖により外出を控えたり活動を制限してしまったりと家に閉じこもりがちになります。その結果として、出かけた時に、また転倒を繰り返すという悪循環に陥りやすくなります。

「寝たきり」の原因は何でしょう？

寝たきりの主な原因は「脳梗塞などの脳血管疾患」「認知症」「骨折・転倒」で半数以上を占めます。

「寝たきり」を予防しましょう！

「片3元気塾」では外出の場を設け、運動を通して、「寝たきりにならない元気なからだ作り」を目指します。片3元気塾の活動内容は、以下の通りです。

- ① 体力測定
- ② 転倒予防体操
- ③ 茶話会

また、随時「認知症ケア教室」「栄養教室」「介護保険の仕組み」なども取り入れていきたいと考えています。

◎この活動は地域における

高齢者支援活動の一環です。

興味のある方はどなたでも参加できます。

「年をとっても元気な片淵3丁目」を目指して一緒に身体を動かしましょう！

開催予定日：

平成27年4月から
毎月第2・第4木曜日
(4月は9日、16日)
13:30より1時間程度

開催場所：片淵3丁目公民館

参加費：無料

※動きやすい服装で直接公民館までお越しください。

※バスタオルと飲み物をご持参下さい。

問い合わせ先

かたふち村：828-5680
(吉井)

協賛：片淵3丁目自治会