

ほうかつ健康だより

清寿苑



令和7年8月1日

葉山町包括支援センター清寿苑

住所 葉山町上山口 1669

TEL 046-878-8905



人の体は1日の水分出納を平衡に保っているため、
水分摂取量で尿量が調節されます。

夏のように暑く汗を大量にかくとき
その分の水分補給が大切になります



のどの渇きを感じた時はすでに、脱水が始まっている状態
です。体の水分が不足すると、**熱中症**、**脳梗塞**、**心筋梗塞**
など、

さまざまな健康障害のリスクの要因にもなります。

水の必要摂取量の目安

(欧米の研究成果推)



◇生活活動レベルが低い集団で1日2.3ℓ～2.5ℓ程度(食事+飲物)

◇生活活動レベルが高い集団で1日3.3ℓ～3.5ℓ程度(食事+飲物)

脳梗塞予防①：早期発見のポイント

1. 血圧測定の習慣化



2. 一過性脳虚血発作を見逃さない

※一時的に脳への血流が低下すること
で、しびれ・めまい・運動障害・言語障
害等、脳梗塞と同じ症状を引き起こす



すぐに良くなったからと放置してしまうと、



後々大変なことになる可能性があります。



減塩



脳梗塞予防②：食生活のポイント

1. 塩分の摂りすぎに注意し、高血圧を予防する

2. 魚を食べる



魚の油に含まれる EPA の他にも、梅干やレモンなどのすっぱい食べ物に含まれるクエン酸は、血液をサラサラにして脳梗塞を予防する効果があります。また、納豆に含まれるナットウキナーゼには、血栓を溶かして脳梗塞を予防する効果があるため、積極的に食事に取り入れましょう。

①運動のポイント



1. 有酸素運動、バランス、柔軟性、筋力トレーニングを取り入れる

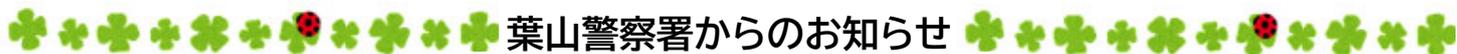
2. 適度な運動を心掛ける



過度な運動は逆効果となることがあります。

ご自身の体力や健康状態に合わせ、無理なく継続できる運動を選びましょう。

【出典】公益財団法人長寿科学振興財団健康長寿ネット、脳卒中の基礎知識と予防のコツ、セリア HP



葉山警察署からのお知らせ

特殊詐欺被害に注意！！

パソコンでインターネットを使用していると、突然、ウイルス感染の警告画面が表示され、サポートデスクを装う電話番号を表示し、表示した電話番号への電話を促してきます。電話を掛けてしまうと、コンビニエンスストアに誘導

増えてます
コンビニ払い
詐欺の手口



され電子マネーを購入するように誘導されてしまいます。

被害に遭わないために 警告画面が表示されても、表示された番号には絶対に電話を掛けず
に、警察や公式なサポート窓口相談する

などの対策をお願いします

葉山警察署 046-876-0110