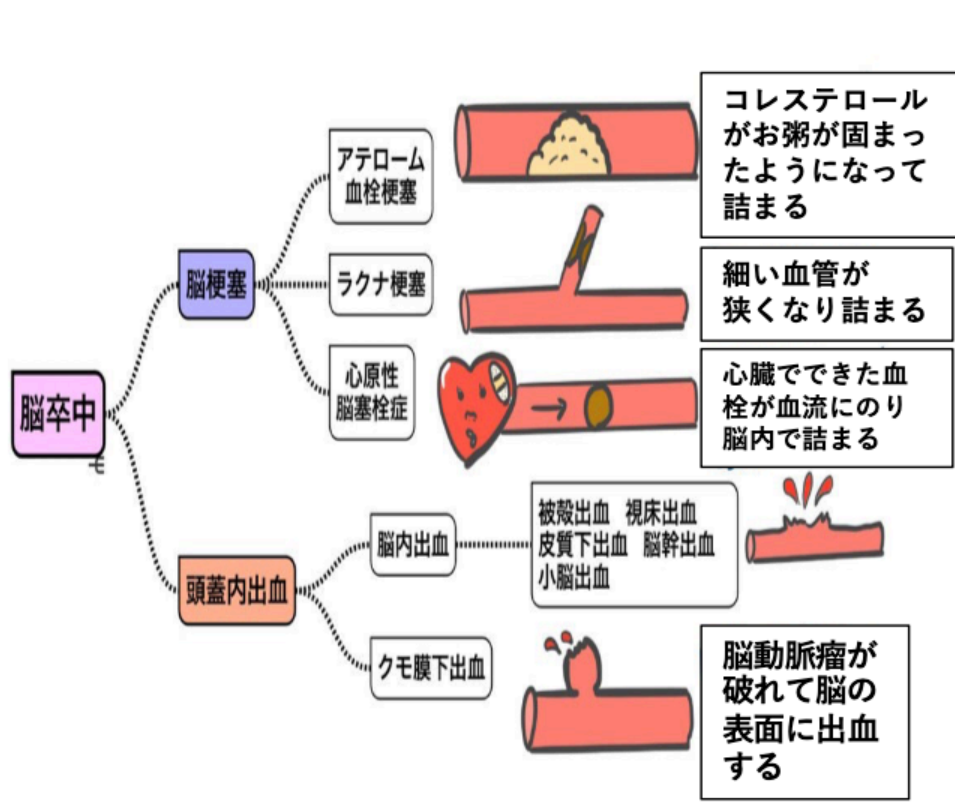


脳疾患（脳卒中、脳動脈瘤）

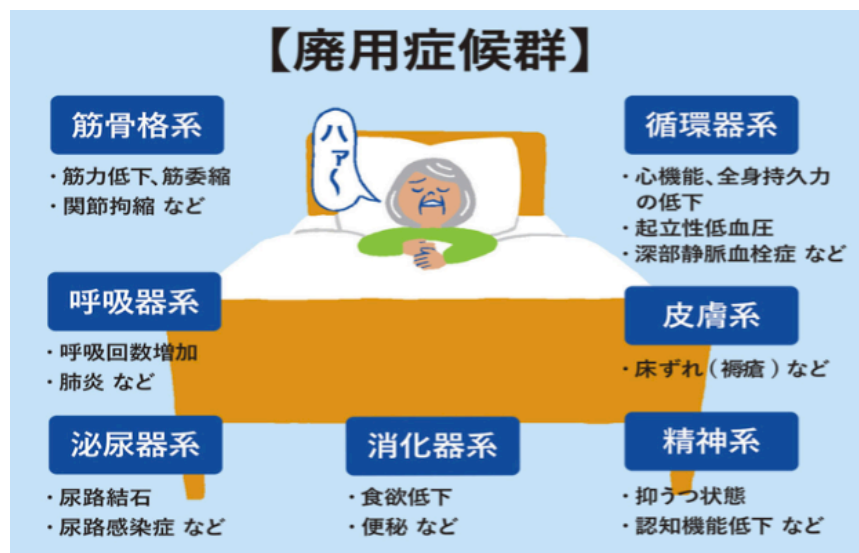
脳疾患には様々な症状があります

突然意識を失って倒れる・激しい頭痛・吐き気 めまい・足がもつれる・手足がしびれる・ものが二重に見える・あるいは見えにくい・食べ物や飲み物が飲み込めないなど



発症後に放置すると・・・

安静にしている時間が長くなると廃用症候群のリスクが高くなります。廃用性の筋萎縮による関節拘縮や、深部静脈血栓症、褥瘡、沈下性肺炎など、長期の安静臥床による合併症を併発してしまうことがあります。



脳疾患の予防・改善

再発を予防するには

脳疾患は再発することが多いので注意が必要です。
脳梗塞の再発率は10年間で49.7%というデータがあります。
再発を予防するには、まず生活改善を行うことです。高血圧や糖尿病、喫煙、肥満及び運動不足、多量飲酒などは脳梗塞の発症の危険性

危険因子をコントロールしましょう！

- タバコを止める



- 1日塩分摂取量
成人男性8g未満、女性7g未満で高血圧患者では6g未満



- 減量する



- 毎日5種類以上の野菜(1日350g以上)、果物、魚の摂取



- 食事療法(減塩、低カロリー、低コレステロール)



- 入浴はぬるめの湯につかり長湯しない



- 節酒
アルコール換算20g程度(日本酒1合程度)に抑える



- 高血圧、脂質異常症、糖尿病、心臓病などがある場合には適切に治療する



- 適度な運動を行う
ストレスや疲労をためないようにする



ヒラックスでの改善プログラム

脳トレ体操

脳の機能の低下は、脳の萎縮など色々原因がありますが、大町では頭と身体を同時に使いながらおこなう体操で脳に新しい刺激を加え脳全体の機能の低下を防ぎます。（認知症予防にもなります）



ボディケア

マッサージとストレッチを行うことにより、使いつぱなしの筋肉をほぐします。それにより全身の血行が良くなり、栄養が脳にもいきやすくなります。また体の動きがスムーズになったり物忘れを防ぐことができます。



ウォーキングマシン

こちらの機械は身体全身を使い、脳や筋肉、骨の機能向上することができます。また下肢筋力を鍛えることにより、いつまでも自分の足で歩くことができます。また有酸素運動になるので身体全体に酸素も回るため脳にはいい刺激になります。



ご利用者様の声

私は昨年脳梗塞になりました。脳梗塞になったら寝たきりになると思っていました。ただヒラックスに通うにつれて麻痺があった足が動くようになってきて精神面でホッとしました。『やれば良くなる。諦めてはいけない。』とヒラックスに通うようになり感じました。以前より確実に毎日が楽しいです。今後ともよろしくお願いいたします。



87歳男性 要介護2

ご自宅でできるケア

脳梗塞に効果的な体操

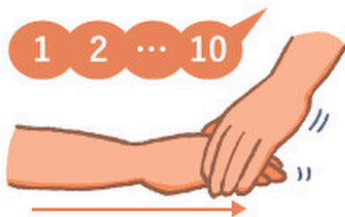
【脳血管疾患・自宅でできるリハビリ】

手指と手首のストレッチ

①マヒ側の手の指を、マヒのないほうの手で開く



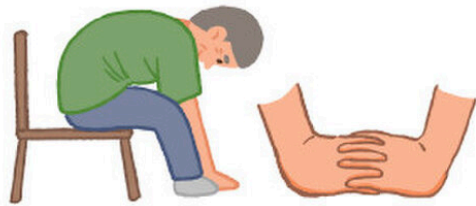
②手首を伸ばしてテーブルの上に置き、10数える



これを5回繰り返します

肘と肩のストレッチ

①手を組んで床まで下げる



②無理のない範囲で上げる



20回を目安に行います

脳の栄養に良い食材



こちらを摂取することで予防・改善することができる食べ物です。

一つでも多く摂取するよう心がけてください。

そばのひ孫と孫は優しい子かい？納得！