



## 地域包括支援センターだより

【問合せ先】桂川町地域包括支援センター（桂川町総合福祉センター内） ☎65・4401



### ◆ 夏場の脳梗塞について ～脱水に注意～！ ◆

脳梗塞とは脳の血管が詰まることにより、脳の細胞が壊れてしまう病気です。脳動脈の動脈硬化が原因となるタイプの脳梗塞は脱水がきっかけとなることがあるため暑い季節にも注意が必要です。水分補給を意識して行うことが予防の一つになります！！

脳梗塞が起こると半身麻痺や言語障害など後遺症が残る場合があります。いち早く発見して早い治療を受けることが大切です。



### どうやって早く発見するの？

合い言葉は **F A S T** ! 症状が一つでもあれば、発症時刻を確認し、すぐに**119番**へ

**★ 顔がまひ (Face)**

- ・笑顔がつかれない
- ・顔の片側が下がる

**★ 腕がまひ (Arm)**

- ・片方の腕に力が入らず、両手を上げようとしても片方が上がらない

**★ 言葉がでない (Speech)**

- ・短い文でも言葉が出なかったり、ろれつが回らなく、うまく話せない

**★ 発症時刻 (Time)**

- ・発症時刻を確認  
早く治療するほど、後遺症が軽くなる可能性が高まる

水分補給を意識し予防と、「FAST」で早期発見、早期治療につなげましょう。



### ■ 舌の体操 ～その1～ ■



1. 舌を突き出す  
(1・2・3・4のリズム)
2. 舌を戻す  
(5・6・7・8のリズム)
3. これを5回繰り返す

1. 舌を左に出す  
(1・2・3・4のリズム)
2. 舌を右に出す  
(5・6・7・8のリズム)
3. これを5回繰り返す

1. 舌を上にあげる  
(1・2・3・4のリズム)
2. 舌を下にさげる  
(5・6・7・8のリズム)
3. これを5回繰り返す

#### 注意点

・医師から禁止されている内容・痛みを伴う内容は、無理せず、可能な範囲で実施しましょう