

包 括 通 信

☆第2号☆

発行：社会医療法人 孝仁会
羅臼町地域包括支援センター
住所：羅臼町栄町
役場1階 正面玄関右側
電話：87-5880

あなたは大丈夫ですか？

脳梗塞

もう他人ごと
ではない！

歳を重ねるごとに発症率もアップ！

予防するには

- ☺こまめな水分摂取 ⇒ ドロドロ血液の予防
- ☺高血圧、高脂血症、糖尿病、痛風のコントロール
⇒ 動脈硬化の予防

減塩、禁煙、野菜の摂取... 他にも色々ありますが
まずはこの2つから始めてみてください。

ご近所で困っている高齢
の方はいませんか？

- ・歩くのが大変そうだ
- ・買い物は行けているか
な？

お見かけしたら、連絡くだ
さい。地域のみんなで見守
っていきましょう。

老人クラブ・町内会の会合
などで、出張講座致します。
認知症予防・成年後見制度
などなど。いつでもご相談
ください。

