

砥部ニュース

第185号 2025年7月

えひめ医療生協 地域事業課
連絡先 089-976-5638



あっ!という間に梅雨が明け
猛暑がやってきました。
熱中症対策をしっかりと行い
健康には気をつけてお過ごし
ください。

脳卒中ってなあに? (厚生労働省HPより)

脳卒中は、脳の血管が詰まったり破れたり
して脳の血流が途絶え、さまざまな症状を
起こす病気です。年間およそ10万人が
脳卒中で亡くなっています。

ACT-FASTが重要 一か一秒でも早く治療を

脳卒中は予防がもっとも大事ですが、
もし発症したら、死亡や後遺症のリスクを下げるために、初期の症状を見逃さず、
迅速に対応することが重要です。そのため、ACT FASTを覚えましょう。



ACT FASTは
「迅速に行動する」
という意味です



顔 (Face)

片側が下がって動かない



腕 (Arm)

片側の腕に力が入らない



言葉 (Speech)

呂律が回らない・言葉がでない・他人の言うことが理解できない

FASTは、Face、Arm、Speech、
Timeの頭文字。

1つでもこのような症状が突然できたら、脳卒中の疑いがあります。



すぐに (Time)
救急車を呼んでください
(ACT)

7・8月の支部活動

体操教室 (ホーテラカヒバ)	・8月はお休みです 9月3日(木) 10:00~	砥部町文化会館 2F和室 100円・お茶
朗読の会	7月11日(金) 10:00~ ・8月はお休みです	中央公民館 3F 視聴覚室
新しい組合員 マリーゴールド (フラフトバツ)	さんが2名増えました。 7月18日(金) 10:00~	夢ひろば可変 200円
なかよしサロン (フラフトバツ他)	7月25日(金) 10:00~	〃 〃

ホッとカフェ アロマの会

7月24日(木) 10:00~
砥部町老人福祉センター

いいもの見つけ隊

8月30(土) 広田方面を
予定しています



映画を観る会

麻生地区シニアクラブ連合会
どなたでも参加できます。
参加費は無料です。

7月23日(水) 午後1時30分~
総合福祉センターはらまち 2階

「24の瞳」 木下恵介 監督作品 155分
高峰秀子・天本英世・笠智衆・田村高広

病院だより ⑥4 自分にちょっとしたご褒美を! ちょっとした運動を! 内科外来

毎日の健康づくりの為に...

何かした方がいいんだろうなと思いつつ、なかなかできない事ありませんか。

私は、生命保険に付随しているサポートを利用して、少しだけ運動をしています。

8000歩で20ポイント・10000歩で40ポイント・12000歩で60ポイント。1週間で決まったポイントを達成すると、ちょっとしたお楽しみがあります。毎日8000歩以上動くことは大変ですが、テレビを見ながら、料理を作りながら、その場足踏みをしたり、手の上げ下げの運動をして、歩数を稼いでいます。

暑くなる季節ですが、家でできるちょっとした運動をしてみませんか。そして目標達成したら、ちょっとしたご褒美を自分にあげましょう。

一緒に健康作り頑張りましょう。

内科外来: 前田

愛媛生協病院
無料送迎バス 運行表
砥部・森松 方面
月曜~金曜(土・日・祭日は運休)

運予お
車乾約帰
きんはり
まきで

病院に来るとき	定時	バス停
8:50	定時	愛媛生協病院 出発
9:00	定時	高尾田 JA 城南
9:10		森松団地 水道塔 病院前

病院から帰るとき	お帰りは予約が必要
11:10 12:10	