

認定看護師通信 (No.1)



脳卒中リハビリテーション看護認定看護師の蜂須賀です。
今回は、脳卒中の予防についてお話しします。

日本脳卒中協会は脳卒中予防の知識を普及するため、平成15年に「脳卒中予防十か条」を作成いたしました。

- ① 手始めに **高血圧**から 治しましょう
- ② **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- ③ **不整脈** 見つかれば次第 すぐ受診
- ④ 予防には **タバコ**を止める 意志を持って
- ⑤ **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- ⑥ 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- ⑦ お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- ⑧ 体力に 合った**運動** 続けよう
- ⑨ 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- ⑩ **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

(日本脳卒中学会参照)



これらの事を注意しながら、
生活してみてください。



患者さんのある日の様子

患者さんは折り紙などをして
リハビリ以外の時間を過ごしてい
ます。

その人に沿った余暇活動を提供し
ています。

次回は、認知症看護認定看護師が担当します。