

# にこにこしんぶん 和和新聞

発行者:NPO 法人  
ウォールレスジャパン  
Wall Less Japan  
福岡市城南区  
片江1-8-9-101  
電話(092)801-1588  
HP: <http://wallless.jp/>

## 脳卒中から身を守る

脳卒中とは、脳の血管に突然起こる障害の総称です。脳の血管が血栓によって詰まる「脳梗塞」、脳の血管が破れて出血する「脳出血」、脳の動脈瘤（血管のこぶ）が突然破裂する「くも膜下出血」の3つの種類があります。日本人の死因の第4位の危険な病気です。特に高血圧の方は、脳卒中の危険性が高いので特に注意が必要です。また、糖尿や肥満などの生活習慣病の方、家族や親せきに脳卒中にかかったことがある方、不整脈の方、たばこを吸う・お酒をよく飲む方は 気をつけましょう。

### 脳卒中の前ぶれ・症状

脳卒中は、多くの場合突然起きますが、それ以前に軽い症状「前ぶれ」が起こることがあります。前ぶれの症状を知って、すぐに対応できるようにしましょう。

**頭痛**・・・突然、激しい頭痛が起こります。今までに経験のないような頭痛は要注意。しばらくすると、治まることがありますが、ほうっておくと数日のうちに本格的な発作が起きます。吐き気を伴うことが多いです。

**言語障害**・・・ろれつが回らない、言いたいことが出てこないなど、うまく話せないときは注意が必要です。口のまわりのまひから起こることもあります。

**まひやしびれ**・・・体の右・左半身の顔や腕、脚などに麻痺やしびれの症状が出ます。持ったものを落とす、足がうまく上がらないなど手足に力が入らないこともあります。

**視覚障害**・・・突然、視野の半分もしくは、両方と目が見えなくなります。ものが二つに見えることもあります。

**めまい**・・・急に起きるめまいは、脳卒中の危険があり、吐き気を伴うこともあります。めまいが起こると、景色が回って見えたり、船に乗ったようになったりします。

～おかしい、もしかして とおもったら～



症状が数分治まったという状況は、すでに脳卒中の下地ができています。気になったら、すぐに受診しましょう。また、症状に気づいたら、救急車を呼びましょう！！

紅葉を見に行きませんか～

## 友泉亭公園

城南区を歩こう

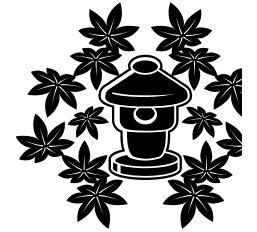
11月に入り九州でも紅葉のニュースを耳にします。城南区にも紅葉を楽しめるスポットがあります。「友泉亭」は、福岡藩六代藩主黒田継高が江戸時代中期（1754年）に別荘として建てられました。久世通夏（くぜみちなつ）卿の「世に堪へぬ 暑さも知らず 湧き出づる 泉を友と むすぶ庵は」という和歌から名前が付けられました。昭和初期には、樋井川村役場として利用されました。現在は、池泉回遊式（ちせんかいゆうしき）の日本庭園として整備されています。今からの時期は園内にある100本以上のもみじの紅葉が楽しめます。早春には、ツバキが鑑賞でき、四季折々の風情が楽しめます。

入場料：大人 200 円/小人（中学生以下）100 円/

小学校入学前、心身障害者とその介護者および市内住居の65歳以上/無料

開園時間：午前9時から午後5時まで 休園日：月曜日

前の道路は歩道が狭く、交通量が多いので注意して下さい。



### バイク・自転車盗難に注意

通勤・通学に便利なバイク・自転車ですが、一方で盗難被害が後を絶ちません。平成23年早良署内では、バイク盗977件、自転車盗1526件発生しています。少年非行の約五割が、自転車・バイクを盗む犯罪です。

また、これからの盗難バイク・自転車は、ひったくりや暴走行為に使われることが多いです。被害を防ぎ、犯罪の抑制に努めましょう。

- 駐輪の時は、二重ロックする。
- 防犯登録しましょう



## ふれあいマルシェ

いくつになっても楽しく、いきいきと暮らせる町づくりをめざして、イベントなどを開催します。どなたでも参加できます。おともだちと一緒にぜひご参加ください。

日時：平成24年11月10日土曜日 10時より正午まで

場所：福岡市立城南市民センター 視聴覚室

定員：30名

参加費：無料

参加者には  
花苗プレゼント

テーマ：脳のリハビリ最新方法を伝授 「使わなければ衰える」

講師：NPO 国際こどもスクール 代表：河原 良成

申し込み・お問い合わせは：NPO 法人 ウォールレス ジャパン 坂本

電話&FAX：801-1588

メール：info@wallless.jp

