

しぶや元気 サポート通信

No. 51

発行日：令和8年3月15日
発行元：渋谷区介護保険課
介護総合事業係

こちらは渋谷区の介護予防・フレイル予防に関わる全ての人に向けて、最新の知見や地域情報、渋谷区内の介護予防事業についてお知らせするための連絡広報誌です。

体を動かす、サインを見逃さない

脳卒中の予防には、血圧や血糖の管理だけでなく、運動習慣や体重管理、そして“もしもの時の対応”がとても大切です。

今回は脳卒中予防の最後となる第8～10条を取り上げます。

暖かくなり、体を動かしやすくなるこの時期は、健康づくりを始める絶好のタイミングです。

春からの生活に取り入れやすいポイントをまとめてみました。



今月の脳卒中予防十か条（8～10条）

・第8条 「体力に 合った運動 続けよう」

運動は、血圧・血糖・脂質の改善に役立ち、脳卒中予防の柱となります。激しい運動でなくても、“できる範囲で続けること”が最も大切です。散歩や家事など、日常の動きも立派な運動になります。

予防のポイント

- ✓ 1日10分の歩行でも効果あり
- ✓ 階段を使うなど生活活動を増やす
- ✓ 転倒しないよう、無理のない範囲で



・第9条 「万病の 引き金になる 太りすぎ」

肥満は、高血圧・糖尿病・脂質異常症を悪化させ、脳卒中のリスクを高めます。特におなか周りの脂肪（内臓脂肪）は要注意です。急激なダイエットは必要ありません。“今より少し”の改善が大きな効果につながります。

予防のポイント

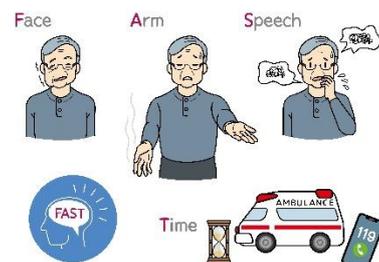
- ✓ 体重より“お腹まわり”を意識
- ✓ 間食を減らす
- ✓ 主食（ごはん・パン）の量を少し控える
- ✓ 夕食は軽めに



・第10条 「脳卒中 起きたらすぐに 病院へ」

脳卒中は、時間との勝負です。早く治療を受けるほど、後遺症を軽くできる可能性があります。

「少し様子を見る」は禁物です。



脳卒中のサイン(FAST)

- ✓ F(Face)顔のゆがみ
- ✓ A(Arm)腕が上がらない
- ✓ S(Speech)言葉が出にくい
- ✓ T(Time) **すぐに救急車を**

1つでも
当てはまれば

生活に取り入れるヒント

今回もポイントを絞って、今日から始められる取り組みについて紹介していきます。

朝の散歩
を5分増
やす

間食を
“1日1回
まで”に

体調の
変化をメモ
しておく

これから少しずつ暖かくなると体が動きやすくなり、外出の機会も増えます。散歩・買い物・地域の集まりなど、外に出ることは筋力維持や気分転換にも効果的です。無理なく続けられる範囲で、少しずつ活動量を増やしていきましょう。

予防は“毎日の小さな工夫”から

1～3月で紹介した十か条は、どれも生活の中で実践できる内容です。血圧・血糖・脂質の管理、禁煙、飲酒の見直し、食生活、運動、体重管理。どれか一つでも、できることから始めてみましょう。春からの生活が皆さんの健康を支える力になります。

春の全国交通安全運動

令和8年4月6日(月)～4月15日(水)

全国で春の交通安全運動が実施されます。

いつもより道路の安全に配慮するとともに、

お住いの地域の安全性にも目を向けてみましょう。

引用・日本脳卒中協会 脳卒中予防十か条 2025 https://www.jsa-web.org/citizen/85.html?utm_source=copilot.com 2026.1 閲覧

・厚生労働省 身体活動・運動の推進 https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/undou/index.html 2026.2 閲覧

・国立循環器病研究センター 脳卒中 病気について <https://www.ncvc.go.jp/hospital/pub/knowledge/disease/stroke-2/> 2026.3 閲覧

第1条

手始めに 高血圧から
治しましょう



第2条

糖尿病 放っておいたら
悔い残る



第3条

不整脈 見つかれば次第
すぐ受診



第10条

脳卒中 起きたらすぐに
病院へ

脳卒中予防十カ条

～過信より 受診で防ぐ
脳卒中～

突然、顔の片側や腕の麻痺、呂律が回らないなどの症状が出たら、一刻も早く“救急車”を呼んでください

第9条

万病の引き金になる 太りすぎ

第4条

予防には たばこを止める
意思を持って



第8条

体力に合った運動
続けよう



第5条

飲むならばなるべく少なく
アルコール

第6条

高すぎる コレステロールも
見逃すな



第7条

お食事の 塩分・脂
肪 控えめに

脳卒中を予防して、元気に暮らす！！