



◎ **心筋梗塞、脳梗塞などの生活習慣病にならないために**  
**血液、血管を元気にしましょう。**

◎ **まず、食生活を見直しましょう！**  
**健康な血液、血管をつくるには**  
**「低塩分」「低血糖」「善玉コレステロールを増やす」**

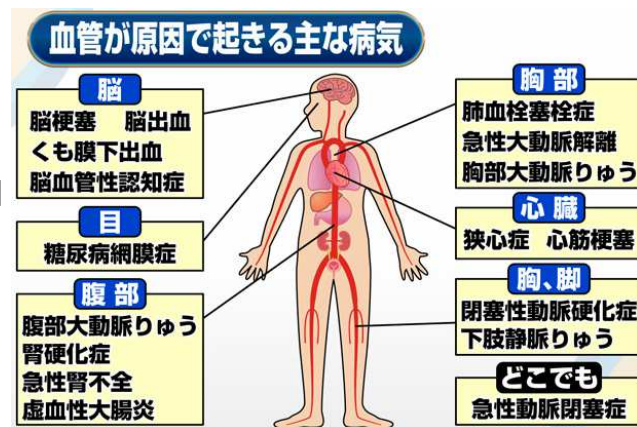
毎日食べて血液サラサラ「お・さ・か・な・す・き・や・ね」

1. お...お茶(ルイボス、赤ワインほか)  
ポリフェノールでコレステロールの酸化予防
2. さ...魚(青魚、鮭、まぐろ)  
DHAは、血管の弾力性を高める  
EPAは、血流を良くする
3. か...海藻(昆布、ワカメほか)  
アルギン酸がコレステロールの吸収を妨げ、排出する
4. な...納豆  
ナットウキナーゼが血栓を溶かす作用がある
5. す...酢(黒酢、梅、他の酢類)  
ケン酸が血小板が集まるのを防ぐ
6. き...きのこ類(乾燥させるとさらに良い)  
βグルカンがコレステロール値や血糖値を下げる
7. や...野菜(緑黄色野菜:ブロッコリー、玉ねぎ、かぼちゃほか)  
動脈硬化の予防にビタミンE、C
8. ね...ネギ  
アリシンは血栓をできにくくする作用がある

◎ **適度な運動をしましょう**  
 ・無理なく、毎日出来る運動を！  
 ・足先、手先を動かしましょう  
 (湯船のなかなら、さらに効果的)

◎ **睡眠をしっかりとりましょう**  
 ・1日7時間弱とりましょう  
 ・昼寝も大切です(30分ぐらい)  
 ・昼間の日光浴が睡眠ホルモンを作ります

・血管は、何歳になっても若返ります



◎ **食事の際の注意点**  
 ・タンパク質、脂質、炭水化物をバランス良く  
 ・朝昼晩の三食しっかり摂る  
 ・塩分控えめ(6g/日)  
 ・野菜から食べる  
 ・一口30回以上噛む  
 ・水分をしっかり摂る



## 介護保険で利用できるもの

◎ **電動カート** (9割から7割の補助が受けれます)

**無料で  
試乗出来ます**

**電動カートなら  
外出が増え、歩く事が増加！**



- ・近場でもタクシーや家族に送ってもらう
- ・荷物があると近場でも外出が大変
- ・免許返納で移動手段がなくなる
- ・修理や定期点検が面倒

- ・1度の充電(100V)で約25km走ります
- ・パンクしないタイヤで安心
- ・速度は時速6kmまで(大人の早歩きスピード)
- ・ハンドル握るだけの簡単操作
- ・上り下りの坂道も安全走行

介護保険には、高齢の方やそのご家族を支援するさまざまな福祉サービスがあります。お気軽にご相談ください。

・介護保険は、だれでも利用できるの？  
 ・介護サービス利用は、いくらかかるの？  
 ・介護サービスは、どうすれば利用できるの？  
**無料でお手続きいたします。**

**お問合せ先**

