

脳卒中予防 10か条 《名古屋弁編》

- ① **ちゃちゃつと 高血圧から 治そみやあ**
- ② **糖尿病 ほかつといたら まあいかん**
- ③ **不整脈 見つかり次第 ちゃつと受診**
- ④ **予防には たばこは 止めんと わやなるわ**
- ⑤ **アルコール ちょこつとは薬 ようけは毒**
- ⑥ **どえりやあ高い コレステロール かまったりやあ**
- ⑦ **ご飯の 塩分・脂肪 控えてあんばようしよまい**
- ⑧ **体力に合った運動 続けてちょう**
- ⑨ **太りすぎ 病気になるで やめときやあ**
- ⑩ **脳卒中 起きたら ちゃちゃつと 病院いこまい**

- 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 見つかり次第 すぐ受診
- ④予防には たばこを止める 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