

9月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10P獲得できます

弓削保健センター ☎77-3700

健康相談★

10日(火) 9:30～11:00 せとうち交流館

おたっしゃクラブ★

11日(水) 10:00～12:30 弓削開発総合センター

12日(木) 10:00～12:30 下弓削中央集会所

19日(木) 10:00～12:30 久司浦集会所

25日(水) 10:00～11:30 下弓削中央集会所



生名保健センター ☎74-0911

はつらつ教室自主活動★

毎週月曜 13:30～14:30 生名保健センター

いきいき体操★

2日(月) 10:00～11:30 生名保健センター

30日(月) 10:00～11:30 生名保健センター

健康相談★

5日(木) 10:00～11:00 3分団集会所

おたっしゃクラブ★

18日(水) 10:00～12:30 3分団集会所

19日(木) 10:00～12:30 西浦集会所



魚島保健福祉センター ☎74-1120

健康づくり教室「あおぞら」★

6日(金) 14:00～15:30 魚島地域交流センター

健康相談★

27日(金) 13:30～16:00 魚島保健福祉センター

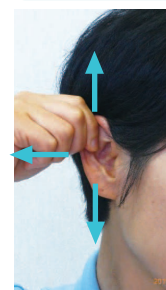
CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元気アップ体操

一すきま時間体操一

雨の日は頭痛がする、古傷が傷む、めまいがする…など、天気の変化による不調や痛みを感じたことはありませんか。それらは気象病（天気痛）といい、気圧の変動から自律神経が不安定になり、不調が現れたり、慢性の痛みが悪化したりします。自律神経を整える対策として、規則正しい生活と質の良い睡眠が大切です。また、気圧センサーのある内耳の血行を改善することも効果的です。すきま時間にマッサージしてみましょう。

耳くるくる



② 耳を横に引っ張りながら、後ろに5回まわす。



① 両耳を手で軽くつまみ、上、横、下に5秒ずつ引っ張る。



④ 手のひらで耳全体をおおひ、円を描くように後ろにゆっくり5回まわす。



③ 耳を包むように曲げて5秒間キープする。

LET'S TRY! ①～④を1日3回

岩城保健センター ☎74-0755

はつらつ教室自主活動★

毎週火曜 10:00～11:00 岩城保健センター1階トレーニングルーム

にこにこ広場★

5日(木) 14:00～16:00 北集会所

24日(火) 14:00～16:00 岩城開発センター

健康相談★

12日(木) 10:00～11:00 岩城総合支所2階

育児教室★

20日(金) 10:00～11:30 岩城保健センター

健康だより

弓削保健センター ☎77-3700

生名保健センター ☎74-0911

岩城保健センター ☎74-0755

夏の「冷え」をリセットしよう

～冷やす生活から温める生活へ～

ようやく夏の暑さが和らいできました。今年の夏も、猛烈な暑さをしのぐために、冷房に長時間あたり、冷たいものを多く摂取して、内臓や体を冷やす「夏型の生活」をされた方が多いのではないのでしょうか。この夏型の生活による「冷え」で、自律神経のバランスが乱れ、秋口になってから、疲労感、食欲不振、やる気が出ない、風邪を引きやすいなどの症状がでることがあります。

冷えが体に悪いわけ

血液が栄養素や酸素を体全体に届けています。その栄養素や酸素を使い、たんぱく質の合成や分解、代謝を行い、熱を産生しています。一定の体温が保たれることで、細菌やウイルスの侵入を防ぎ、体内の菌類のバランスを保っています。

体温が1度下がると代謝は12%落ち、免疫力は約30%下がると言われています。冷えることで血液循環が悪くなると、免疫力が低下し、老廃物が排出できずに血管が詰まりやすくなります。また、代謝も落ちてし

まい、さらに冷えてしまう悪循環に陥ります。

不調から体を守ろう!

次の5つの方法で、体を冷えから守ることが大切です。



1 食事で体を温める

体を温める食材を選び、温かいものを積極的に摂ることで、冷たい食事で弱った胃腸機能を回復させましょう。また、豚肉や納豆に多く含まれるビタミンB群には、疲れを和らげる働きがあります。

体を温める食材	体を冷やす食材
●色が濃い赤身の肉や魚、かぼちゃや人参などの緑黄色野菜、納豆、黒ごま ●水分が少ないチーズ、ドライフルーツ ●寒い時期にとれるかぶ、ニラ、ねぎ、白菜 ●土中に向かって育つごぼう、人参 ●塩分が多いみそ、しょうゆ、漬物 ●スパイスや薬味唐辛子、胡椒、生姜	●色が薄い、白い大根、もやし、牛乳、砂糖、白米、パン、パスタ ●水分が多いスイカ、メロン、マンゴー ●暑い時期にとれるきゅうり、トマト、ナス



を保つ工夫をしましょう。

3 入浴で血行を良くする

シャワーだけでは体の表面しか温まりません。就寝の2時間程度前に38～39度のぬるめのお湯にゆっくりと浸かることで、体の芯まで温まり、血行を良くすることができます。また、交感神経が鎮まり、副交感神経が優位になるため、心身がリラックスし、体力や胃腸機能の回復を助けます。冷えた体でいきなり浴槽に入ると、皮膚の表面だけが温まり、温度差でのぼせやすくなるため、入浴前かけ湯をして体を慣らしましょう。

4 十分な睡眠を確保する

暑さが和らいでいれば冷房は使わずに、代わりに首や後頭部を保冷剤で冷やすことで寝苦しさを防ぎます。また、寒さで朝方に目を覚まさないためにも、長袖のパジャマを着たり、毛布を準備しておくことで安心です。

5 筋肉をつける

筋肉は要所で血液を心臓に戻す助けをする働きをしています。体の熱の約3割は筋肉の運動から発生します。筋肉が増えれば代謝が上がり、同時に血管が拡張してより多くの血流が生まれます。無理のない範囲で運動し、筋肉を動かして、血液の巡りを助けましょう。

