

7月 健康相談・各種教室・健診ガイド

★印は、健康ポイント10 P獲得できます

弓削地区

プレイルーム開放日		
毎週金曜	9:00 ～ 12:00	弓削保健センター
健康相談 ★		
12日(火)	9:30 ～ 11:00	せとうち交流館
14日(木)	10:30 ～ 11:30	久司浦集会所
おたっしゅクラブ ★		
13日(水)	10:00 ～ 11:30	弓削開発総合センター
14日(木)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所
14日(木)	10:30 ～ 12:00	久司浦集会所
27日(水)	10:00 ～ 11:30	下弓削中央集会所
まめちびクラブ★		
29日(金)	10:00 ～ 11:30	弓削保健センター

岩城地区

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
健康相談 ★		
12日(火)	10:00 ～ 11:00	岩城総合支所2階
21日(木)	10:00 ～ 11:00	長江集会所
にこにこ広場 ★		
19日(火)	14:00 ～ 16:00	岩城開発総合センター
デイケア ★		
6日(水)	13:30 ～ 15:00	岩城保健センター
キッズルーム開放日 ★		
11日(月)	10:00 ～ 11:30	岩城保健センター
健診結果説明会 ★		
5日(火)	9:00 ～ 12:00	岩城保健センター
脳の健康チェック ★		
5日(火)	9:00 ～ 15:00	岩城保健センター

魚島地区

健康づくり教室「おおぞら」★		
4日(月)	14:00 ～ 15:30	魚島地域交流センター
健康相談 ★		
28日(木)	13:30 ～ 15:30	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

—すきま時間体操—

本格的に暑くなる前に、体の準備はできていますか。暑さへの適応力を鍛えるために大切なのは、十分な睡眠と栄養、部屋の温度・湿度管理、そして汗をかく習慣です。発汗がスムーズだと、気温の上昇にも対応できるため、熱中症になりにくくなります。汗をかくためには水分をこまめにとり、水分を体に蓄える働きをする筋肉を増やしましょう。また、日頃からウォーキングなどの運動や、入浴などで汗をかく機会を増やしましょう。

汗も拭ける

タオルを使った筋トレ

- ①バンザイから頭の後ろ**
ゆっくり肩甲骨を寄せる
10回×3セット
- ②もも引っ張り合い**
タオルをももに挟んで腕は引き抜く、ももは閉じる
5秒キープ 10回×3セット
- ③足引っ張り合い**
腕は持ち上げる、足は踏みつける
5秒キープ 10回×3セット
- ④足押し合い**
腕で下に押す、ももは上げる
5秒キープ 10回×3セット
※息は止めないように

生名地区

はつらつ教室自主活動 ★		
4日(月) 25日(月)	13:30 ～ 14:30	生名保健センター
いきいき体操 ★		
4日(月) 25日(月)	9:30 ～ 11:00	生名保健センター
おたっしゅクラブ ★		
20日(水)	10:00 ～ 11:30	3分団集会所
21日(木)	10:00 ～ 11:30	西浦集会所
健診結果説明会★		
8日(金)	9:00 ～ 12:00	生名保健センター

健康だより

生名支所健康推進課 ☎74-0911
魚島保健福祉センター ☎74-1120

あなたのこころは
元気ですか？



新型コロナウイルスの影響で生活環境が大きく変化し、仕事のことや家族のこと、将来のことなど不安を抱えている人が増えていきます。また、ストレス社会と言われる現代では、様々な要因がこころを疲れさせています。自分は大丈夫と思っても、こころの状態はいつも同じコンディションではありません。

7月1日は「こころの日」です。この日をきっかけに、自分自身のこころの状態についてじっくりと考えてみましょう。

こころの健康状態は見えづらい

風邪であれば発熱や咳などの症状があり、周囲に気づいてもらえます。しかし、こころに過度な負担がかかっても周りからは見えづらいため、本人でさえも無自覚で過ごしてしまうことが多いです。「こころのサイン」を見逃さず、正しい対処と早期治療を行うことが大切です。



「こころのサイン」に気づいてください

過度なストレスが続くと、こころに不調をきたすおそれがあります。まずはこころが発するサインに気づきましょう。

「自分が気づくこころのサイン」

- ①何事にも興味がわかず、楽しくない
- ②疲れやすく、元気が出ない
- ③寝つきが悪く、睡眠不足が続いている
- ④食欲がなくなる
- ⑤人に会いたくなくなる
- ⑥夕方より朝方の方が気分・体調が悪い
- ⑦心配事が頭から離れず、考えが堂々めぐりする

「周囲が気づくこころのサイン」

- ①以前と比べて表情が暗く、元気がない
- ②体調不良の訴えが多くなる
- ③仕事や家事のミスが増える
- ④周囲との交流を避けるようになる
- ⑤遅刻・早退・欠席が増える
- ⑥飲酒量が増える
- ⑦食事が減る

こころが疲れていると感じた時、自分でできる「こころのお手入れ」があります。今すぐできることばかりなので、ぜひ日常生活に取り入れてみてください。

①規則正しい生活

こころを整えるためには、バランスの取れた食事や、質のよい睡眠、適度な運動習慣を維持することが大切です。規則正しい生活は、こころの健康を保つ基礎になります。

②素直な気持ちを話してみる

家族や友人、同僚に、自分がストレスを感じたできごとをそのまま話してみましょう。誰かに聞いてもらうことで考えが整理され、気持ちが落ち着いてきます。もちろんあまり話したくないことは無理に話さなくてかまいません。雑談だけでもこころが安らぐことがあります。

③気持ちを自由に書き出してみる

他人に話すのは嫌だと感じてしまう時は、自分の気持ちを紙に書き出すだけでも効果的です。大切なのは、自分のこころの中の気持ちをため込まず、外に出すことです。

④「ご褒美タイム」をつくる

忙しい時は、自分の好きなことや楽しめることを後回しにしてしまいがちです。趣味の時間を作ったり、音楽を聴くなど、こころが

喜ぶ「ご褒美タイム」を意識して作るのが重要です。



もしこころが疲れてしまった時は、次の相談先を活用してみてください。

こころの悩みを聞いてほしい場合		
こころのダイヤル	月・水・金 9:00～12:00/13:00～15:00	089-917-5012
愛媛いのちの電話	毎日12:00～24:00	089-958-1111
こころといのちの ほっとダイヤル	平日17:00～翌9:00 休日24時間	0120-188-556
どこに相談したらいいかわからない場合		
上島町健康推進課	平日8:30～17:15	0897-74-0911
よりそいホットライン	毎日24時間	0120-279-338
愛媛県心と体の健康センター	平日8:30～17:15	089-911-3880