

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 ★

11日(火) 9:30 ～ 11:00 セとうち交流館

13日(木) 10:30 ～ 11:30 久司浦集会所

おたっしゃクラブ ★

12日(水) 10:00 ～ 11:30 下弓削中央集会所

13日(木) 10:30 ～ 12:00 久司浦集会所

まめちびクラブ★

28日(金) 10:00 ～ 11:30 弓削保健センター

介護予防教室 ★

7日(金) 14:00 ～ 15:30 弓削地域交流センター
(消防庁舎2階)

21日(金) 14:00 ～ 15:30 弓削地域交流センター
(消防庁舎2階)

生名地区

はつらつ教室自主活動 ★

3日(月)
24日(月) 13:30 ～ 14:30 生名保健センター
31日(月)

いきいき体操 ★

3日(月)
24日(月) 9:30 ～ 11:00 生名保健センター
31日(月)

おたっしゃクラブ ★

19日(水) 10:00 ～ 11:30 3分団集会所

20日(木) 10:00 ～ 11:30 西浦集会所

健康相談 ★

14日(金) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

健診結果説明会 ★

10日(月) 9:00 ～ 12:00 生名保健センター

魚島地区

健康づくり教室「おおぞら」★

5日(水) 14:00 ～ 15:30 魚島地域交流センター

健康相談 ★

25日(火) 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—

健康維持のために「運動」が大切と分かっていても、継続して取り組むことが一番難しいのではないのでしょうか。暑さが本格的になるこれからの時期はなおさらです。

運動不足や自律神経の乱れによる「夏太り」や「夏バテ」を予防するためにも、生活の中でちょっとした運動を積み重ねましょう。

歯磨きなどをしながら

- ① 片足立ち
足の指で地面を
つかむ意識で 10～30秒間



- ② スクワット



- ③ かかと上げ



テレビを見ながら

- ① 腰ひねり
- ② 足踏み運動



湯船の中で

- ① 足首回し

夏こそ
湯船につかう

各運動回数 3回～
ちょっとした時間にできる回数にするのがポイントです。

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

健康相談 ★

13日(木) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

21日(金) 10:00 ～ 11:00 長江集会所

にこにこ広場 ★

18日(火) 14:00 ～ 16:00 岩城開発総合センター

デイケア ★

11日(火) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

健診結果説明会 ★

4日(火) 9:00 ～ 11:00 岩城保健センター

献血 ★

5日(水) 14:00 ～ 15:00 岩城総合支所前

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

「更年期」は誰にでも訪れる、からだと心の転換期 ～あなたらしく過ごすために、できることから始めてみませんか～

一般的に閉経を挟んだ前後約10年間を「更年期」と呼びます。この期間に現れる、ホットフラッシュや気分の落ち込み、めまい、動悸といった症状で他に原因となる病気の見つからないものを更年期症状といい、それらの症状によって日常生活に支障が出る場合に更年期障害といえます。女性ホルモンと自律神経の乱れが関係しているといわれています。



●更年期症状とは

更年期症状は月経不順に加えて、心身にさまざまな症状が現れ、大きく3つに分けられます。

●血管運動神経症状●

発汗、ホットフラッシュと呼ばれる症状です。「急に汗をかいたかと思うと、すぐに冷える」、「顔だけ汗をかいて恥ずかしい」といった症状がみられます。

●その他のさまざまな身体の症状●

頭痛や肩こり、動悸などをはじめとする諸症状も更年期症状のひとつです。また、「お腹周りだけが太りやすい」、「髪が抜けやすくなった」とおっしゃる方もいます。関節痛が出る方も多いです。

●精神的な症状●

気分が落ち込む、イライラする、眠れないといった症状が挙げられます。誰かと会って話したり、出かけたりするのが億劫になったという方もいます。

●症状が強く出る要因とは

更年期は身体だけでなく、環境も変化を迎える時期にあたります。たとえば、職場で昇格したものの役職に見合う気力がない、若手社員の考えが分からずにストレスを感じるという方もいるでしょう。また、家庭においては思春期のお子さんと親御さんのダブルケアが始まった、退職された配偶者と過ごす時間が増えたという方もいるのではないのでしょうか。このように職場や家庭での環境や役割の変化が更年期症状に影響を及ぼすと考えられています。

◎男性の「更年期障害」をご存じですか?



男性の更年期障害は、加齢やストレスにともなう男性ホルモン（テストステロン）の減少によって引き起こされ、不安を強く感じたり、やる気が低下するといった症状が現れるといわれています。「LOH（ロー）症候群（加齢男性性腺機能低下症候群）」と呼ばれ、一般的に40代から徐々に増えてくるといわれています。症状はさまざまで、気分が落ち込むなどの精神症状、はてりや動悸といった身体症状、性欲減退などの性機能症状がみられます。

●更年期を迎えるにあたっての対策

更年期障害（症状）は、ホルモンバランスと自律神経の乱れによるものであるため、防ぐのは難しいのが実情ですが、生活の中の少しの工夫で悪化の予防が期待できます。

栄養バランスに十分
配慮した食事をする



十分な睡眠・休養で
ストレスをため込まない

適度な運動によって
適正体重を維持する

更年期は誰もが通る道ではありますが、その道の始まる時期や陰しさ、長さは人それぞれです。初めて通る道ですので、ご自身の今までの経験や周囲の方の助言などが役立つこともあれば、役に立たないこともあるかと思いますが、更年期に差ししかかってからは、ご自身のペースでゆっくりと人生という道を歩む意識を持っていただき、少し考え方をシフトさせて今までと違う景色を楽しんでみませんか。