



3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	下弓削中央集会所
14日(木)	10:30 ~ 12:00	久司浦集会所
まめちびクラブ ☆		
8日(金)	10:00 ~ 11:30	弓削保健センター

生名地区

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
健康相談 ☆		
15日(金)	10:00 ~ 11:00	生名総合支所
いきいき体操 ☆		
毎週月曜	9:30 ~ 11:00	生名保健センター
おたっしゅクラブ ☆		
13日(水)	10:00 ~ 12:30	3分団集会所
14日(木)	10:00 ~ 12:30	西浦集会所

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 ☆		
7日(木)	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 ☆		
7日(木)	14:00 ~ 16:00	北集会所
12日(火)	14:00 ~ 16:00	岩城開発総合センター
デイケア ☆		
11日(月)	13:30 ~ 15:00	岩城保健センター

魚島地区

健康づくり教室「あおぞら」 ☆		
6日(水)	14:00 ~ 15:30	魚島地域交流センター
特定健診・がん検診等 ☆		
14日(木)	9:30 ~ 12:30	魚島保健福祉センター

CATV11チャンネルで
13時・18時 放映中!

元氣アップ体操

—すきま時間体操—

だるさや不眠、気力がわかない、耳鳴りなど、慢性的な不調を感じていませんか。季節の変わり目で気候の変動が大きいこの時期は、自律神経が乱れ、さまざまな不調が起こりやすくなります。

寝たままでもできる、自律神経を整える呼吸法と、自律神経に影響を与える内耳の働きをよくする耳マッサージを取り入れてみてください。

「リラックスする」呼吸法

吸う:吐く=1:2の呼吸

- ① 4秒かけて鼻から息を吸う
- ② 8秒かけて口から息を吐く

※4回程度くり返す

「やる気を引き出す」呼吸法

4:4:4:4の呼吸

- ① 4秒かけて鼻から息を吸う
- ② 4秒間息を止める
- ③ 4秒間で口から息を吐ききる
- ④ 4秒間息を止める

※4回程度くり返す

耳マッサージ

- ① 両耳を軽くつまみ、上・下・横にそれぞれ5秒ずつ引っぱる



- ② 耳を軽く横に引っ張りながら後ろに5回ゆっくり回す



- ③ 耳を包むように折り曲げて5秒間キープ



- ④ 手のひらで耳全体を覆い、後ろ方向に円を描くように5回ゆっくり回す ※1日3回



【春眠暁を覚えず】という言葉がありますが、「なかなか寝つけない」「夜中に何度も目が覚める」「朝すっきり起きられない」など、睡眠に関する問題を抱えている人も多くいると思います。睡眠時間は短すぎても長すぎても不調を招き、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の危険性が増すという研究データがあります。さらに、睡眠中に脳の老廃物の排出スピードが速くなることが確認されており、睡眠とアルツハイマー型認知症の関係が注目されています。

必要な睡眠時間は個人差が大きいため、一概に何時間ということはできませんが、日中元気に過ごすことができれば、十分な睡眠が取れていると判断できます。

「睡眠の質を上げるためにできること」
● 毎日同じ時間に起床し、朝食を摂る

生活のリズムを整えるため、同じ時間に起きるようにしましょう。そして、起きたらすぐに自然の光を浴びることで、体内時計がリセットされます。また、朝食は日中に活動するためのエネルギーになるだけでなく、体を目覚めさせる効果もあるため、欠かさず摂るようにしましょう。タンパク質をしっかり摂ることがおすすめです。



● 睡眠環境を整える

季節によって、快適と感じる温度や湿度は変わるため、エアコンや寝具を調節して、心地よいと感じる環境に整えましょう。また、スマートフォンやテレビの光は入眠の妨げになるため、就寝直前まで見るのは控えましょう。



● 入浴する

熱いお湯は眠気を覚ますだけでなく心臓に負担をかけるため、入浴の際は40度以下のお湯にして、心と体をリラックスさせましょう。ただし、運動と同じように就寝直前の入浴は逆効果になるため、就寝の2〜3時間前に入浴をしておきましょう。



● 運動を行う

ウォーキングやストレッチなど、自分の体力に合った運動を行いましょう。継続することで、寝つきやすくなったり途中で目が覚めにくくなったりします。しかし、就寝直前の運動は体が興奮してしまい逆効果になるため、遅くとも就寝3時間前には運動を終わらせておきましょう。



あなたの睡眠は、
何点ですか？



睡眠の質チェック

- ☐ 寝つくまでに時間がかかる
- ☐ 朝起きた時から疲れた感じがする
- ☐ 日中、眠くなるのがよくある
- ☐ 夜中に目が覚める
- ☐ 就寝時間と起床時間が毎日違う
- ☐ 偏食気味だ
- ☐ 運動をほとんどしていない
- ☐ アルコールが好きで、よく飲んでいる
- ☐ たばこを吸っている
- ☐ ストレスを発散できていない