



9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 ★

10日(火) 9:30 ～ 10:30 セとうち交流館

介護予防教室 ★

12日・19日(木) 10:00 ～ 11:00 弓削開発総合センター

25日(水) 10:00 ～ 11:30 弓削開発総合センター

生名地区

まめちびクラブ ★

5日(木) 10:00 ～ 11:30 生名保健センター

はつらつ教室自主活動 ★

2日・9日・30日(月) 13:30 ～ 14:30 生名保健センター

いきいき体操 ★

2日・9日・30日(月) 9:30 ～ 11:00 生名保健センター

健康相談 ★

11日(水) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

5歳児健診

26日(木) 受付 12:00 または 受付 12:30 生名保健センター

岩城地区

健康相談 ★

4日(水) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

デイケア ★

17日(火) 13:30 ～ 岩城港(集合)

はつらつ教室自主活動 ★

毎週火曜日 10:00 ～ 11:00 岩城保健センター

魚島地区

健康相談 ★

5日(木) 10:00 ～ 11:30 魚島地域交流センター

元気アップ体操

—すきま時間体操—

運動不足や座っている時間が長くなると、股関節周りの筋肉が硬くなり、痛みや下半身の冷え、むくみなどの症状が現れやすくなります。しかし、日頃から股関節を動かす身体の使い方ができると、症状が軽快するだけでなく、脊椎にかかる負担が減るため、腰痛や肩こりの予防にもなります。また、大きな筋肉を動かすため、代謝アップも期待できます。股関節の柔軟性を高め、股関節から動かす意識と習慣をつけていきましょう。

骨盤の前傾

- ①足を肩幅に開き、反り腰にならないようおなかを引き締めて、膝はやや伸ばして座る。
- ②骨盤をつかむように両手を腰に当て、背中が丸まらないように前を向き、股関節から折り曲げるようにゆっくり息を吐きながら前屈する。痛み持ちいいところで10～20秒保持。
- ③開脚の幅を広げ、同様に骨盤を前傾させ前屈をする。



※背中中の筋肉でなく、腹筋を引き締めて姿勢を保つよう意識しよう。

付け根伸ばし

- ①椅子の端に座り、上体はまっすぐに保ったまま、片足を後ろに伸ばし10～20秒保持。



内・外ねじり

- ①足を40～50cm開いて浅く座り、股関節を内側にねじるように膝を閉じる。
- ②反対に股関節を外側にねじるように膝を開く。
- ③①②をゆっくり繰り返す。10回。



※人工股関節の人は行わないでください。

毎年9月10日～9月16日は「自殺予防週間」です

夏休み明けの9月は、どうしても憂鬱になったりうんざりした気分になったりしてしまうもの。実は、学校が長期休みから明ける9月は子どもの自殺が増える傾向にあるとされています。そこで国では、毎年9月10日～9月16日を「自殺予防週間」とし、自殺に関する正しい知識を知ってもらうための活動を行っています。

「誰も自殺に追い込まれることのない社会」の実現のためには、1人ひとりが身近な人のSOSのサインに気づき、できることから行動していくことが必要です。

また、ストレスとの向き合い方を知ること、心と体の健康を保ち、自殺を防ぐことにもつながります。自分自身と、身近な人の普段の様子に目を向けることから始めてみませんか。

心の変化を示すサイン

自殺を考えている人の多くは、自殺前に何らかの言葉や行動でSOSを発していると言われています。以下のようなサインには要注意です。

- 涙もろくなる
- 自分を責めることが多くなる
- 寝つきが悪い、疲労感などの身体的不調が長く続く
- これまで関心があったことへの興味がわかなくなる
- 飲酒量が増える

悩みを抱えた人のこのようなサインに気づき、話に耳を傾けたり、気にかけていることを伝えたりするだけでも、本人の気持ちが楽になることもあります。

ストレスを溜めないために ～「筋弛緩法」と「腹式呼吸」で、心身のリラックスを～



筋弛緩法とは、手、腕、肩などに意図的にぐっと力を入れ、そのあと急に脱力する体操です。また、鼻から吸って口から吐く腹式呼吸は、心拍数や血圧を安定させ、自律神経を整える効果があります。この2つは、どこでも短時間でできる簡単なリラックス法です。仕事や家事、勉強の合間に取り入れてみましょう。

★筋弛緩法の例

- ①手を思い切りぐーっと握ります。
- ②10秒ほど経ったら、ぱっと指を開きます。指先に血流を感じるくらいの力加減がベストです。
- ③①と②を数回繰り返します。

★腹式呼吸の方法

- ①片方の手を胸に、もう片方の手をお腹に置きます。お腹に置いた手が動くようにゆっくりと呼吸します。
- ②数秒間鼻で息を吸って2秒ほど止め、10～15秒ほどかけてゆっくりと口から息を吐きます。



～あなたの悩みを話せる場所があります～

悩んだ時は、誰かに話すだけでも心が楽になることがあります。お気軽にご相談ください。

- よりそいホットライン 0120-279-338 (毎日24時間 通話料無料)
- 愛媛いのちの電話 089-958-1111 (毎日12:00～24:00)
- 上島町健康推進課 0897-74-0911 (平日8:30～17:15)