

## 1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

弓削保健センター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★

14日(火) 9:30 ～ 10:30 せとうち交流館

### 生名地区

はつらつ教室自主活動★

6日・20日・27日(月) 13:30 ～ 14:30 生名保健センター

#### 健康相談★

16日(木) 10:00 ～ 11:00 生名総合支所

#### いきいき体操★

6日・20日・27日(月) 9:30 ～ 11:00 生名保健センター

### 魚島地区

#### 健康相談★

23日(木) 10:00 ～ 11:30 魚島保健福祉センター

### 岩城地区

#### 健康相談★

9日(木) 10:00 ～ 11:00 岩城総合支所2階

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

#### デイケア★

14日(火) 13:30 ～ 15:00 岩城保健センター

#### まめちびクラブ★

15日(水) 10:00 ～ 11:30 岩城保健センター

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—

おしりから下肢にかけての鋭い痛みやしびれ、冷感や灼熱感など、症状も部位も個人差が大きい坐骨神経痛。寒い時期にはより症状が悪化しやすく、重症になると歩けなくなったり、座れない、便が出ない等の症状も起こります。

おしりの筋肉は坐骨神経の通り道にあり、神経を保護してくれます。同時に栄養を供給する血管も守り、冷えを予防します。そのため、おしりの筋肉を鍛えたり、ほぐしたりすることは坐骨神経痛の予防にもつながります。

お風呂上がりなど、血行がよく、身体の筋肉がほぐれているときに体操を行うとより効果的です。

### 坐骨神経痛予防体操

痛気持ちいい程度の負荷で  
息を止めずに

#### ☆おしり伸ばし

- ① 仰向けに寝て、両膝を立て、右足を左膝に乗せ、足を4の字に組む。
- ② 左もとと右足を持ち、胸元に引き寄せ20～30秒キープ。  
左右とも 1～2回ずつ



#### ☆ももうら伸ばし

- ① 仰向けに寝て両手で左ももを持ちあげ、できるだけ膝を伸ばす。足首も起こした姿勢で20～30秒キープ。  
左右とも 1～2回ずつ



#### ☆おしりとももの横すじ伸ばし

- ① 仰向けに寝て、左足の外側を右手でつかむ。膝は少し曲げていいので、できるだけ遠くへ伸ばす。
- ② そのまま下半身を右に倒し20～30秒キープ。  
左右とも 1～2回ずつ



## 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



愛媛県では、「どうぞ、「**ご塩慮**」ください。」のキャッチフレーズのもと県民の健康課題である「**減塩**」推進に向けたさまざまな取り組みをしています。

### 愛媛県は「男性1位 女性1位」何のランキング？

高血圧とも関係が深い**ある病気の死亡率が、男女ともに全国1位！**・・・答えは「**心疾患**」です。心疾患は、心不全、虚血性心疾患、急性心筋梗塞、不整脈など、心臓の構造や働きの異常により生じる病気の総称で、最大の危険因子は「**高血圧**」。予防のためには**減塩**の実践が欠かせません。



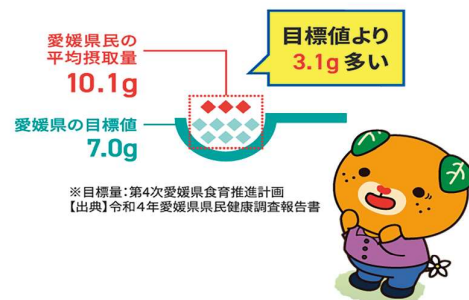
【出典】人口動態統計特殊報告／令和2年都道府県別年齢調整死亡率(厚生労働省)

### 自分の**血圧** 知っていますか？

血圧の**正常値**は、**「120/80mm Hg未満」**。まずは、自分の日頃の血圧を知るところから。家庭で血圧を測ったり、健診・健康相談などの機会を利用しましょう。

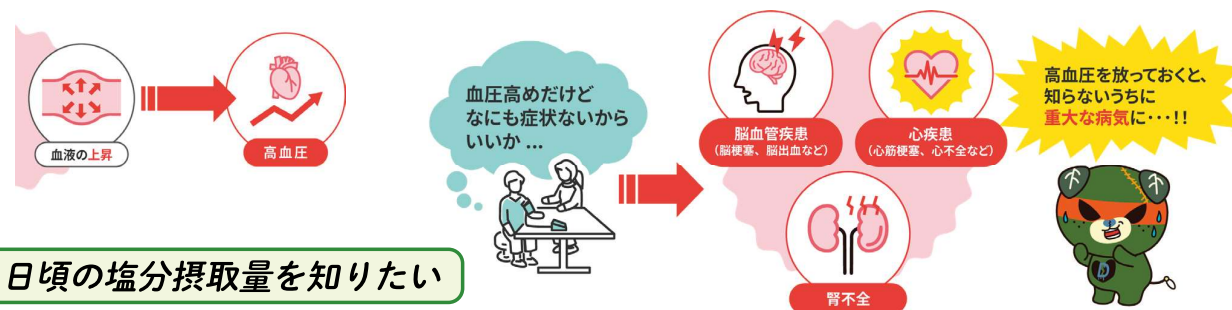
### 1日何グラム？ **食塩摂取量**の目標

愛媛県では、1日あたりの食塩摂取量の目標値を**7g未満**としています。が、最近の調査では、平均摂取量10.1gで、県民の約8割が目標値をオーバーしています。



### **塩**をとりすぎるとどうなるの？

生命維持のために不可欠な「**食塩**」。でも、とり過ぎれば、のどが乾いたり、体がむくむなど、体に負担がかかります。また、血液中の塩分濃度が高くなり、それを薄めようと血管内の水分が増え、血管に対する圧力(**血圧**)が高まります。血圧が高いままだと、動脈硬化を招いて**心疾患**や、脳梗塞・脳出血など命に関わる重大な病気を引き起こすほか、腎臓にも負担をかけ、**腎不全**などを引き起こします。



### 日頃の**塩分**摂取量を知りたい

みそ汁の塩分濃度チェックをご希望の方は、健康推進課へご連絡ください。また、下記ポータルサイト内で、「今日の塩分摂取量チェック」ができます。

### もっと詳しく教えて！

身近にできる減塩のコツやレシピなどを**県ポータルサイト**(<https://ehime.genen.jp/>)で紹介しています。また**健康推進課**の各種教室でも、子どもから大人まで、減塩に関する情報をお伝えしています。**高血圧の発症や重症化を防ぎ、健康寿命を延ばすために、「ご塩慮」いただきますようお願いいたします。**

