



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

弓削保健センタープレイルーム開放日  
毎週金曜 9:00 ~ 15:00 弓削保健センター  
健康相談★  
10日(火) 9:30 ~ 10:30 せとうち交流館

生名地区

健康相談★  
18日(水) 10:00 ~ 11:00 生名総合支所  
まめちびクラブ★  
17日(火) 10:00 ~ 11:30 生名保健センター

魚島地区

健康相談★  
19日(木) 10:00 ~ 11:30 魚島地域交流センター

岩城地区

健康相談★  
3日(火) 10:00 ~ 11:00 岩城総合支所2階  
デイケア★  
18日(水) 13:30 ~ 15:00 岩城保健センター

モデル募集中

元気で活気あふれるまちづくりのために、体操モデルとしてご協力いただける団体・個人の方を、随時募集中です。

健康推進課 (☎74-0911) までお気軽にお問い合わせください。

元気アップ体操  
—すきま時間体操—

校歌でつなぐ!健康の架け橋②

CATVで放送中の「校歌でつなぐ!健康の架け橋~歌と体操と笑顔の時間~」はご覧いただいていますか。

地域の皆さんが体操モデルとなり、子どもたちも笑顔で挑戦してくれました。さらに、各校歌の最後には手足をバラバラに動かす「脳活ダンス」があります。間違えたり、できなくてもOK。ちょっとした混乱が脳の血流を促し、脳活になるからです。また、校歌に合わせて、全身をバランスよく動かすので、毎日続けることで、健康維持はもちろん、上島町のことをより好きになっていただけたらと思います。

《岩城小学校》

♪ 海は朝なぎ瀬戸の海

- 手を肩に置き、肩回し



♪ 澄んで流れる青い汐

- シャキーンのパーズ



♪ 仲よく励むぼくたちの  
楽しく学ぶわたしらの

- 足を前後にステップ  
前・後・前・後・前



♪ 胸に光も

- 胸開き



♪ 満ちてくる

- 天井押上げ背伸び



♪ 岩城 岩城 岩城小

- リズミカルに手足を2回引く

※来月は「魚島小学校」の体操をご紹介します。

ストレスのサイン、気づいていますか?

春は、卒業、入学、進級、就職など生活環境の変化が大きく、ストレスを受けやすい季節です。適度なストレスは、集中力ややる気を高めるなどのいい面がありますが、ストレスが大きい、長く続く、いくつも重なるなどすると、こころとからだの不調につながる場合があります。自分のこころとからだの状態を、ここ1ヶ月で振り返ってみましょう。



チェックしてみよう

こころとからだのサイン

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 肩こりや頭痛、腰痛、腹痛などの痛みが続く    | <input type="checkbox"/> 些細なことで、イライラしたり怒りっぽくなる |
| <input type="checkbox"/> 寝つきが悪く、いつもより夜中や朝方に目が覚める | <input type="checkbox"/> 持続力、集中力が低下する          |
| <input type="checkbox"/> 下痢や便秘が続く                | <input type="checkbox"/> お酒やたばこの量が増える          |
| <input type="checkbox"/> めまいや耳鳴りがする              | <input type="checkbox"/> 好きだった食べ物が食べたいと思わない    |
| <input type="checkbox"/> 不安や緊張で落ち着かない            | <input type="checkbox"/> なかなか疲れがとれない、倦怠感が続く    |
| <input type="checkbox"/> 何をするにもおっくうで興味がもてない      | <input type="checkbox"/> 人づきあいが面倒で、交流を避ける      |

上記のようなサインが多く当てはまる場合、こころとからだに疲れている・ストレスがたまっている状態が考えられます。自分のストレス状態に気づいたら、ストレスを解消、ためこまない等の早めの対処が大切です。

こころとからだを健康に保つためにできること

① 毎日の生活リズムを崩さずに!

生活リズムの崩れは、自律神経の乱れにもつながります。生活リズムを一定に保つようにしましょう。

② 適度に体を動かそう!

手軽にでき、自分に合った運動などを見つけ、楽しむことは、気分転換になります。また、体を動かすことはストレスに対する抵抗力も高めてくれます。

③ 自分なりの自分を癒す行動や対処方法を見つけよう!

自分がリラックスできること、楽しい気持ちになれることなど、ストレス源から離れ、心身をリフレッシュさせる趣味娯楽、音楽などのリラクゼーションを生活の中に取り入れていきましょう。

④ 家族や友人とのつながりを持つ、維持しよう!

人と話すことで、気持ちの整理がつき、こころが楽になることがあります。また、無理に言葉として話さなくても誰かとつながることで、気持ちが和らぐこともあります。

⑤ ゆっくり休む時間を持つ!

睡眠、休養はこころとからだの緊張を緩め、気力・体力を取り戻してくれます。「休む」ことを大切にしましょう。

⑥ お酒に頼りすぎない!

お酒は、適量であればリフレッシュにつながりますが、頻度や量が多くなれば、睡眠や生活に悪影響を及ぼします。

「周りの人ができること」

- 身近な人のいつもと違うサインをキャッチ
- まずは、さりげなく声をかけてみる

