



健康ガイド

冬場の運動アドバイス

外出するのも何となくおっくうになりがちな寒い冬。暖かな部屋で、のんびりくつろいでいるのもいいものですが、

でも、そんな生活を続けていると、運動不足になってしまいます。寒い時期だからこそ体を動かし、血流を良くしましょう。

■運動するぞ。でもその前に…

なごそく運動を、といきたいところですが、冬場の運動には少し注意が必要です。

体を動かそうと、暖かな場所から急に寒いところに行くと、血管が収縮し、血圧が急激に上昇してしまいます。また、寒い時期は筋肉の柔軟性も低下するため、肉離れなどを起こす可能性も高まります。

体を動かす前に、まずは次の点に注意しましょう。

◎**服装チェック**…重ね着など、服装は体温調節しやすいものにしなす。空気が乾燥し冷たいため、マスクや帽子、手袋なども有効に活用しましょう。

◎**ウォーミングアップ**…家の中でもよいのでストレッチなどを行い、しっかりと体を温めましょう。

◎**水分補給**…気温が低いと水分補給がおろそかになりがちです。のどの渇きを感じる前に水分を多めにとりましょう。

■**やってみよう！チェアエクササイズ**
室内で簡単にできる運動を紹介し、家庭にあるいすを使って行う「チェアエクササイズ」です。

足踏み・腕振り

①いすに浅く腰掛け、ゆっくり足踏みを行う。

②慣れてきたら腕を振り、ひざを高く上げよう。



かかとつま先の上げ下げ

①お腹と背中に力を入れ背筋を伸ばす。

②その状態で、かかとつま先を上げ下げよう。



※どちらも1分程度続けると効果的です。

■運動の後には

運動後は、使った筋肉をほぐすため、ストレッチなどを行なす。汗をかいている場合は、冷える前に着替えなす。

屋外で運動した場合は、手洗い・うがいをしてしっかりと行い、お風呂に入って疲れをいやすなどの配慮も必要です。

毎月19日は食育の日

クッキングタイム

ダイコンには消化を助ける酵素がたっぷり
変わりなます

材料(4人分)

ダイコン …… 250g
ニンジン …… 40g
セロリ …… 40g
生ワカメ …… 40g

調味料

酢 …… 大さじ4
砂糖 …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1
薄口しょうゆ… 小さじ1
ごま油 …… 小さじ1

栄養価(1人分)

エネルギー53kcal/タンパク質0.8g/脂質1.1g/カルシウム27mg/鉄0.3mg/ビタミンC8mg/食物繊維1.5g/塩分1.2g

作り方

- ①ダイコン、ニンジン、セロリを3cm程度の長さに千切りにする。
- ②生ワカメはさっと熱湯をかけ、一口大に切る。
- ③調味料をあわせて、①と②を漬け込む。

薬膳まめ知識：ダイコンやお酢には、胃をすっきりさせる働きがあります。肉や魚、油っぽい料理などに是非、添えてみてください。

2月の健康伝言板

問④健康づくり政策課 (袋井保健センター☎42-7275)
(浅羽保健センター☎23-9222)

内 容	対 象	日	所	時	持 ち 物
7か月児相談	H20年6月生	3日(火)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、 メロンキッズ
	H20年6・7月生	26日(木)	浅羽保健センター		
1歳児相談	H20年1月生	12日(木)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート、 メロンキッズ
1歳6か月児健診	H19年7月1日～15日生	6日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート
	7月16日～31日生	20日(金)			
2歳児相談	H18年12月生～H19年1月生	4日(水)	浅羽保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
	H19年1月生	18日(水)	袋井保健センター		
2歳6か月児相談	H18年7月生	10日(火)	袋井保健センター	受付午前9時～9時30分	母子健康手帳、相談アンケート
	H18年6・7月生	25日(水)	浅羽保健センター		
3歳児健診	H18年1月1日～15日	13日(金)	袋井保健センター	受付午後1時～1時30分	母子健康手帳、健診アンケート、 尿
	H18年1月16日～31日	27日(金)			
マタニティスクール(母乳編)	妊娠20週以降の方	19日(木)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、わくわくマタニティ、 エプロン、計算機
母乳相談	要予約	2日(月)	袋井保健センター	受付午前8時45分～11時15分	母子健康手帳、タオル2本
離乳食実習	H20年9月生の お子さんと保護者	19日(木)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	エプロン、母子健康手帳、メロンキッズ (お子さんを連れてくる方は、おふいひもなど)
すこやかガイド交付	H20年12月生	16日(月)	袋井保健センター	受付午前9時15分～9時30分	母子健康手帳、アンケート
		23日(月)	浅羽保健センター		
でんわ健康相談	どなたでも	月～金曜日 (祝日は休み)	袋井保健センター 浅羽保健センター	受付午前8時30分～午後5時15分	
定例健康相談(母子)	どなたでも	5日(木)	袋井保健センター	受付午前9時30分～11時	母子健康手帳
定例健康相談(成人)	どなたでも	5日(木)	袋井保健センター	受付午前9時～11時	健康手帳または、健康ファイル (検査データがある方は、お持ちください。)
予約制の健康相談	要予約	第1～4火曜日	袋井保健センター	受付午後1時30分～4時30分 ※3日(火)・17日(火)は、午後 5時30分～7時30分も受付	健康手帳または、健康ファイル (検査データがある方は、お持ちください。) 1人当たり1時間程度

保健センターからのお知らせ

冬は特にご用心！「脳卒中」に気を付けて

脳卒中は、がんや心疾患に次いで、日本人の死亡原因に多い病気です。脳の血管が詰まる脳梗塞^{こうそく}や破れる脳出血・くも膜下出血などにより、脳の一部に血液が届かなくなることで起こり、意識をなくして倒れたり、手足がまひしたり、ろれつが回らなくなったりするなどの発作が起きます。

脳卒中は、生活習慣の積み重ねが引き起こす生活習慣病の1つで、高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満などが発症しやすいことが明らかになっています。特に冬場は、暖かい場所から寒いところへ出ることにより、血管が急に収縮し、血圧が上昇しますので、注意が必要です。

脳卒中を引き起こす生活習慣の改善と、冬の寒さへの対策をしっかり行い、脳卒中を予防しましょう。

<生活習慣の改善>

◎定期的に血圧の測定を

定期的に血圧を測定し、自分の血圧の値を知っておきましょう。血圧の基準値は、最大血圧130未満、最小血圧85未満が目安です。

◎食生活に気を配ろう

高血圧を予防するため、食生活では、塩分、お酒、脂肪のとりすぎに気をつけましょう。



<寒さ対策>

◎外出時には暖かな服装を

暖かい場所から寒い場所へ移動する時は、体を冷やさないよう注意しましょう。

◎トイレや脱衣所なども要注意

夜間のトイレやお風呂の脱衣所なども、できるだけ暖かくしましょう。また、急激な温度の変化を避けるため、お風呂のお湯はぬるめにし、長湯を避けましょう。

問④健康づくり政策課健康指導1係 ☎42-7275