

保健だより

2月 February

保健カレンダー

お問い合わせ●保健福祉課保健指導係

【2月分】

- 1日(火) リハビリ教室.....11:00~14:30
 - 3日(木) 親子ふれあい教室(予約制)...10:00~11:30
 - 4日(金) もくもく教室(申込制)...13:00~14:00
乳幼児健診.....13:30~
(通知者以外は14:30~)
 - 7日(月) ヘルシー運動教室.....9:00~10:30
 - 10日(木) 親子ふれあい教室(予約制)...10:00~11:30
乳幼児予防接種
三種混合 13:45~14:15
麻しん 14:45~15:00
風しん 15:30~15:45
 - 15日(火) リハビリ教室.....11:00~14:30
ツベルクリ反応検査(臨時)...15:00~15:30
 - 17日(木) 親子ふれあい教室(予約制)...10:00~11:30
ツ反判定・BCG接種(臨時)...13:45~14:15
 - 18日(金) ヘルシー運動教室.....9:00~10:30
子育てフォーラム.....13:20~15:40
 - 22日(火) 栄養教室(基礎編)...10:00~12:00
 - 24日(木) 3歳児健診.....12:45~13:15
 - 25日(金) リハビリ教室(理学療法士による指導)(予約制)
 - 28日(月) 子育て相談(予約制)
- 会場は保健福祉センターです!
地域子育て支援センター
親子遊びの体験教室(予約制)
- 4日(金) テーマ「1歳児さんあつれ」...10:00~11:30
 - 25日(金) テーマ「2歳児さんあつれ」...10:00~11:30
- 遊びの広場(毎週月・火・水曜日プレイルーム開放)...9:00~12:00
1日(火)・2日(水)・7日(月)・8日(火)・9日(水)・14日(月)・15日(火)・16日(水)・21日(月)・22日(火)・23日(水)・28日(月)
会場は幼児センターです!
申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター ☎82-5100

【3月分】

- 1日(火) リハビリ教室
- 4日(金) ごっこ教室
- 7日(月) 介護教室
- 10日(木) 乳幼児予防接種日
- 11日(金) 栄養教室(応用編)
- 15日(火) リハビリ教室
- 16日(木) 健康づくり講演会
- 17日(金) 元気っ子クッキング
- 22日(火) 移動献血車来町
- 28日(月) 子育て相談

子育てフォーラムのご案内

昨年に引き続き子育てフォーラムを開催いたします。今回は子育て真っ最中でありながら、さまざまな子育てに関わる活動に携わっておられる中谷通恵氏をお迎えしての講演会です。子どもが育つ過程で親や周りの大人がどうあるべきか、地域のあり方etc.盛りだくさんな内容をお話していただきます。多くの方々のご参加をお待ちしております。

と き 2月18日(金) 午後1時20分~3時40分
と ころ 役場3階大会議室(託児室:保健福祉センター)
テ ー マ 「生きる力を育むために~親だけじゃあ子どもは育たない~」
講 師 特定非営利活動(NPO)法人「お助けネット」
代表 中谷通恵氏

対 象 者 子育てに関心のある方他、どなたでも結構です。
申込み・お問い合わせ 2月15日(火)までに保健福祉課保健師(☎82-2111)まで。託児室をご利用される方はその旨お申し出ください。

子育て支援センター「親子リズム運動」のお知らせ

体を動かし日頃のストレスを発散しませんか?お母さんのみの参加または、お子さん連れでも大歓迎です。

対 象 家庭にいる親子ならどなたでも
日 時 2月18日(金) 午前10時~正午
内 容 親子リズム運動
講 師 荒川由佳理さん
場 所 子育て支援センタープレイルーム
持 ち 物 運動靴・タオル(動きやすい服装で来てください)
参加人数 15組程度(事前に予約が必要。託児希望者には託児室用意します。)

申込み・お問い合わせ 東川町地域子育て支援センター(☎82-5100)

「歯科検診・フッ素塗布」のお知らせ

お子さんの歯の状態はいかがですか?町では、歯科検診とフッ素塗布事業を次の要領で実施します。

希望者は、町内の歯科医を予約して受診してください。かかった費用に対して町から1人1回につき500円を補助します。(補助は2回までとします)

受診期間 1月11日(火)~3月11日(金)
受診機関 町内の歯科医院(①東川歯科☎82-3308 / ②栄歯科☎82-4331)

対 象 1歳~6歳(就学前)の子供
内 容 歯科検診・フッ素塗布
持 ち 物 保険証・母子手帳・印鑑(印鑑は、補助申請の書類に必要です。書類は歯科医院にあります。)

そ の 他 歯科検診・フッ素塗布に係る費用は1,000円です。(個人負担500円・補助500円)その他治療に係る費用は個人負担となります。

お問い合わせ 保健福祉課保健師または健康推進係まで(☎82-2111)

冬期間の運動不足を解消しよう

運動ってほんとに必要なの?

「忙しくて時間がないし、健康だから運動なんて必要ないよ」と思いませんか?
運動不足が続くと、からだは徐々にさびついて、さまざまな悪影響をもたらします。長くつきあうていく自分のからだだからこそ、きちんとメンテナンスをしてあげましょう。
歩くことは、だれもが安全かつ手軽に実践できる健康法。心肺機能を高め、余分な脂肪を燃焼させ、肥満予防やストレス解消にもつてこの運動といえます。
でも、冬場は外で歩くことがなかなかできないという方も多いのではないのでしょうか。そこで今回は室内でできる運動について考えてみましょう。

からだを動かすってどういふことか
「からだを動かす」といふと、ジョギングや水泳さまざまなスポーツ運動を想像するかもしれませんが、それだけではありません。肉体を使った労働、家事、通勤のための歩行、余暇、レジャーなど、日常生活の中の動き(身体活動)も健康づくりに欠かせないものです。しかし、文明の発達により、今まで人がやらなければならなかった活動も、機械がかわりにやってくれるようになり、便利になりましたが、生活全般の活動量はどんどん減少しています。だからこそ、意識的にからだを動かす習慣をつけることが今必要とされています。運動不足が続くとどうなるの
身体活動や運動が不足した状態が続くと徐々に筋力が低下して、足腰が弱くなります。また、免疫力が弱まってさまざまな疾病を招きかねません。いま増えている高血圧、高脂血症、糖尿病など生活習慣病にかかる確率も高くなるのです。

筋力トレーニング
筋力は日常の動作を支える大きな要素。老後をいきいき過ごすためにも、筋力の維持は重要です。また腰痛・膝痛の改善、骨粗鬆症の予防にも効果があります。

手軽にできる筋肉の引きしめ
上腕引っ張り合ひ、腕押し合ひ、片ひざ抱入、腹式呼吸をしながら6~7割の力で6~10秒間保つ

腰・脚の力の保持・増強
階段の昇り

腰痛予防にもなる筋力トレーニング
腹筋、背筋、臀筋
腹式呼吸をしながら6~10秒間保つ

ストレッチング
のばす筋肉に意識を集中し、自分が気持ちいいと思う程度まで伸ばします。ゆっくり息を吐きながら行いましょう。からだを曲げ伸ばしすることで、柔軟性を高め、心身のリラクゼーション効果も得られます。

手と肘を揃えて上へ伸ばす。次に前へ伸ばす

アキレス腱
後ろ足に体重をかけて曲がる

ふくらはぎ
後ろ足をよく伸ばす

POINT

かたい部位、かたい側からはじめます。はすみをつけしないでゆっくり伸ばす。息を吐きながら伸ばしていく。気持ちのよいほりを感じるところで止める。息を吸いながら10~30秒間そのままの姿勢を保つ

太もも前側
手を組んで上へ伸ばす。次に前へ伸ばす

胸・腰
上体をそらす

太もも後側
ひざを少し曲げて前へ

肩・腕
ゆっくりひっぱる

体側
右手で左手をにぎって右へ曲げる。また、その反対を

ふくらはぎ
背を丸めない

「無理は禁止」
※からだ温まった入浴後がもっとも効果的

「もどいでは?」運動しなれば!と負気味、自分の興味のあることからチャレンジしてみましょ。自分「一日どのくらいあるか、知っているか、測っていますか?」歩数計を利用して測定してみましょ。健康を保つためには一日二万歩が理想と言われていますが、二万歩までと何歩足りないでしょうか。からだの動き方を振り返ってみましょ。歩数がわかると自分の運動量がわかり、「あと何千歩増やそう」という目標が立てやすくなります。