



健康づくり

健康相談を行います

健診の結果などから生活改善をしたいと思います方、また、ご自身の健康管理について相談を希望される方に健康相談を行います。相談を希望される方は事前にお申し込みください。

場所 保健センター

内容 保健師・栄養士による健康相談（血圧・腹囲・体重・体脂肪測定、尿検査、食事のチェックなど）

詳細と申込先

保健福祉課（保健センター内）

保健グループ（保健担当）

☎ 25-3850



子育て情報

こんにちは赤ちゃん教室の日程をお知らせします

これから迎える出産・育児の準備や仲間づくりの場として、両親学級を行います。参加を希望される方は事前にお申し込みください。

日時 7月23日（金）

午後6時50分～

場所 保健センター

持ち物 母子健康手帳、こんに

ちは赤ちゃん教室テキスト
詳細と申込先

保健福祉課（保健センター内）

保健グループ（保健担当）

☎ 25-3850

子育て支援センターの行事日程をお知らせします

●身体測定の日

日時 7月7日（水）

午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 身体測定・保健相談

※育児での心配や病気に関する不安など、気軽に相談ください。

持ち物 母子健康手帳

●メダカの学校（3歳児）

日時 7月28日（水）

午前9時30分～

場所 子育て支援センター

内容 親子遊び・講座・栄養指導・交流

講師 やまと幼稚園 教諭

対象者 平成19年4月2日～平成20年4月1日生まれの子ど

もとその保護者

持ち物 母子健康手帳

詳細と申込先

保健福祉課

保育・子育てグループ

（子育て支援センター）

☎ 25-3192

暑い夏こそ温める！ 入浴の健康効果

暑い夏は入浴の機会も減り、湯船につからずシャワーのみ、という方も多いのではないのでしょうか。夏は汗が出やすく血行や代謝もよくなりそうですが、実は夏の暑さが引き起こす「運動不足」や「冷たいものの摂り過ぎ」などが原因で血行や代謝を悪化させることがあります。

筋肉の血流を改善させ、肩こりや腰痛に関わる筋肉を柔らかくするために、活用すべきなのが入浴です。

■入浴の3大効果■

①疲労回復！温熱効果

体が温まることにより血管が広がり、新陳代謝が高まります。その結果、乳酸などの老廃物が体外に排出され、疲労回復や痛みの軽減につながります。

②血行促進！静水圧効果

「静水圧」とは浴槽の中で身体にかかる水圧のことです。お湯の中では静脈やリンパ管が静水圧によって圧迫されます。お湯からあがると静水圧が無くなるので、手足の先まで一気に血液が流れ、全身の血行が良くなり天然のマッサージ効果が得られます。

③気分向上！浮力効果

入浴時はお湯の浮力が働くため、身体が軽くなり筋肉や関節への負担も少なくなります。痛みがあっても動かしにくいところも、お湯の中なら曲げ伸ばしがしやすくなり、ゆっくり動かすことで筋力アップにもつながります。

■入浴中に効果的なストレッチ■

腰や肩などが極度に疲労していたり、すでに痛みがあったりする場合は、温熱効果や水の浮力などを上手く利用した入浴中のストレッチがお勧めです。38～40℃のお湯で体を十分に温めてから行うとより効果的です。

①腰痛に効果的なストレッチ

- 1) 湯船につかり両ひざを立てる。そのまま上体を左にねじって浴槽のふちを両手でつかむ。この時、お尻が一緒に回らないように注意する。
- 2) この状態で腰がじんわり伸びるのをイメージしながら10～15秒程度静止する。
- 3) 右側も同様に行う。

②肩こりに効果的なストレッチ

- 1) 背中は湯船の壁につけず、両手を下げてまっすぐ前を向いた姿勢をとる。
- 2) 手を下げたまま、両肩を5回程度上げ下げする。
- 3) 右手で握りこぶしをつくり、左肩を5回程度叩く。
- 4) 右側も同様に行う。

湯船の中では体が動かしやすく、つい大きくひねり過ぎたり力を加え過ぎたりする場合があります。力加減に注意しながら行ってください。また、長湯は逆に血圧を上昇させたりと身体に負担がかかってしまうため、20分程度を目安に入浴しましょう。