

子育て情報

子育て支援センターの行事とお知らせ

●2月のおひさま広場（雪遊び）

日時 2月18日（月）・25日（月） 午前10時～

場所 清里保育所園庭

内容 保育所の園庭で雪遊びをします。上下ウェア、手袋、帽子、長靴

などを着用して遊びに来てください。

対象 0歳児～就学前のお子さんと保護者

※支援センターは通常通り自由開放を行っています。

●お兄ちゃん・お姉ちゃんと遊ぼう

日時 2月22日（金） 午前10時30分～

場所 清里保育所お遊戯室

内容 5歳児クラスのお友達とままごとやブロックなどをして遊びます。

対象 0歳児～就学前のお子さんと保護者

※2月8日（金）は「はじめてのお誕生会（1歳児）」が開催されるため、対象者のみのご利用となります。対象者は、乳幼児カレンダーでご確認の上、出欠の有無をご連絡ください。

●札幌親子遊びの広場

日時 2月27日（水） 午前9時30分～

場所 札幌保育所

内容 手遊び・リズム遊び・絵本読み聞かせ・親子交流など

対象 0歳児～就学前のお子さんと保護者

詳細 保健福祉課子ども・子育てグループ

子育て支援センター

☎25-3850

☎25-3192

健康づくり

こころの健康相談（保健センター）のご案内

保健センターで、臨床心理士によるこころの健康相談を実施します。心の中の整理できないことを話すことで軽くしてみませんか。

ご本人以外の相談も受け付けています。

日時 2月25日（月）

午前9時～11時30分

場所 保健センター

申込先 保健福祉課保健グループ

☎25-3850

※事前に申し込みが必要です。

●思春期・こころの健康相談（網走保健所）のご案内

網走保健所では、思春期に関する相談やこころの健康に関わる相談を受け付けています。

日時 3月1日（金） 午後1時～5時

場所 網走保健所

担当医 北海道立向陽ヶ丘病院医師

申込先 網走保健所健康推進課

☎0152-41-0697

※事前に申し込みが必要です。



寒さから守る

足の冷え・むくみの改善

冬の寒い冷え込みにより、つらさが増す足の「冷え」や「むくみ」。実は、足の血液の流れが関係しています。

1 「冷え」や「むくみ」の原因は？

●「冷え」の原因

体温を調節する自律神経は、寒さを察知した時に身体の中心部の体温を維持しようと働くため、皮膚表面や身体の末端の血流を滞らせます。また、筋肉は心臓と同じように血液を全身に送るポンプのような働きをしますが、筋肉量が少なく、働きが小さいと血流量が減りやすくなります。さらには、低血圧やストレス、動脈硬化なども血液循環を悪くすることで「冷え」の原因となります。

●「むくみ」の原因

足の静脈の血液は、重力に逆らって心臓に向かい流れます。その血流を助けるために、静脈には逆流を防ぐ弁があり、さらに、足の筋肉による筋ポンプ作用によって血流が促されます。しかし、立つまま、座ったままの姿勢が長く続くと、足の筋ポンプの機能が低下し血液が停滞します。すると、下肢静脈内の圧力が上昇し血管外へ血液中の水分がしみ出て、細胞外に水分がたまりやすくなります。むくみは「冷え」の原因にもなります。

2 足をチェックしましょう

- ①見た目（変形・変色・傷・むくみ）
- ②温度（一部だけ冷たい・熱を持っている）
- ③におい
- ④感覚（痛み・かゆみ・しびれ・鈍り）

例えば、強い血行不良が起こると、チアノーゼという皮膚や爪の色が紫色に変化したり、黒ずんで見えたりする症状が現れることがあります。下肢閉塞性動脈硬化症など、疾病が隠れている場合があるので、気になる場合は医師に相談しましょう。また、特に糖尿病の場合は、神経障害を併発しやすく、足の感覚が鈍くなることで、変化に気付かず経過することがあるので注意が必要です。

3 足の血流を良くするために

食事で温かい物や根菜類、ニンニクやショウガなど身体を温める食材を意識して摂ったり、入浴でしっかりと身体を温め身体の芯から温まったりすることも大切です。また、簡単にできるマッサージ方法を紹介します。

●足の指を前後左右にほぐす

足の指の付け根を持って、親指と人差し指から順番に5回ずつ前後に倒し、指の股も5回ずつ広げる。

●足裏をほぐす

手でこぶしを作り、指の関節を利用して足裏全体を押します。テニスボールを踏む方法もあります。

●つま先立ち

肩幅に足を広げて立ち、つま先立ちし踵をおろすことを10回繰り返します。膝が開かないように注意しましょう。

