



子育て情報

子育て支援センターの行事

■札幌親子遊びの広場

日時 10月21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・製作・親子交流など

■お兄ちゃん・お姉ちゃんと遊ぼう

日時 10月30日(金)午前10時20分～
場所 清里保育所

内容 体操・ままごと・ブロック遊びなどをお兄ちゃん、お姉ちゃんと一緒に楽しみましょう。

詳細 子育て支援センター

☎25-3192



健康づくり

医師による心の悩み相談を行います

北海道立向陽ヶ丘病院の医師が来町し、心の悩みや不安に関する面接相談を行います。ご希望の方は事前にお申込みください。

日時 11月20日(金) 午前10時～

場所 保健センター

申込期限 11月6日(金)

※自宅への訪問も可能ですので申込時にご相談ください。

申込先 保健福祉課保健グループ

☎25-3850

こころの健康相談(保健センター)のご案内

こころの健康相談を実施します。心の中のもやもやを、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。なお、事前に申込みが必要です。

日時 10月26日(月) 午前9時～12時

場所 清里町保健センター

担当 臨床心理士

申込先 保健福祉課保健グループ

☎25-3850

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。なお、事前に申込みが必要です。

日時 11月6日(金) 午後1時30分～

午後5時

場所 網走保健所

担当医師 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

特集

便秘の解消法

「お腹ひねり運動」で腸の動きを良くしましょう

こんにちは、作業療法士の海下です。7月から各地域の老人クラブへお邪魔しています。そこで便秘の解消法について質問があり、お話しした内容が好評でしたので、今月の特集記事でも皆さんにご紹介します。

■便秘とは

広辞苑によると「大便秘通じないでとどこおること。便通の回数または量が異常に減少すること」と書かれています。

■一般的な解消法

便秘は、テレビや雑誌などでよく特集を組まれます。例えば「ヨーグルトを食べよう」など、食べ物でどうにかしようという話が多い気がします。取り組みやすさはありませんが、食べ過ぎになりやすく、あなたの健康を悪化させてしまいます。今回は便秘解消の運動についてご紹介します。

■お腹ひねり運動

寝た状態で簡単にできる運動です。身体をひねって深呼吸をするだけです。

①横向きに寝ます

股関節と膝関節をできるだけ曲げると身体が安定します

②胸が開いた状態で深呼吸を3回

深呼吸すると、重力で腕が床に落ちていきます。身体が柔らかい方は床に手がついてしまいます。反対側も行い

ましょう。



①横向きで寝る



②胸を開き、深呼吸

■運動の効果

深呼吸は、浅い呼吸に比べると横隔膜や腹筋がよく働きます。横隔膜や腹筋に取り囲まれている小腸や大腸も物理的に動き始めます。まずは1週間続け、腸の動きを活性化させましょう。

■リハビリ相談のご案内

リハビリに関連する相談を受け付けています。心身の違和感や症状には必ず原因があります。違和感の正体を探るお手伝いもできます。

■問い合わせ

保健福祉課保健グループ(保健センター内) ☎25-3850