



子育て情報

子育て支援センターの行事

●おひさま広場（外遊び）

日時 9月6日（月）・13日（月）

午前10時～

場所 清里保育所園庭（現地集合）

内容 保育所の園庭を開放します。

遊具や砂場で楽しく遊びましよう。砂遊びの道具は支援センターで用意しています。

※13日（月）は子育て支援センターが移転中のため、おひさま広場のみとなります。

対象 0歳児～就学前のお子さん
と保護者

●赤ちゃん広場

日時 9月29日（水）午前9時30分～

場所 子育て支援センター

（保健センター内）

内容 ふれあい遊び・読み聞かせ・親子交流など。気軽にしゃべりをしたり、お友達を作りませんか？

対象 7カ月～12カ月のお子さん
と保護者

■詳細 子育て支援センター

☎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

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 9月27日（月）午前9時～12時

場所 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

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 10月1日（金）

午後2時～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

（網走市北7条西3丁目）

☎0152-41-0697

特集 運動、食事、禁煙、最後に薬 9月は、健康増進普及月間

こんにちは、海下です。9月は健康に対する意識を高め、生活習慣の見直しを促進する期間になります。

■健康寿命

認知症、あるいは寝たきりにならない状態かつ自立して生活できる期間を「健康寿命」と言います。健康寿命を延ばすためには、テーマの「運動、食事、禁煙、最後に薬」が重要になります。海下の違った切り口から、生活習慣病予防についてお話しします。

○運動

私が言うとうもふたありませんが、わざわざ運動する必要はないと思っています。それよりも普段の生活の中で姿勢改善や深い呼吸を心がけましょう。毎日1時間ウォーキングしても、半日横になってテレビを観ている人は運動の効果が薄いです。

○食事

一般的には、現代人は食べ過ぎです。食べ過ぎを感じている方は、今すぐに自宅からカロリーの高い加工食品（あめやチョコレートなど）を開放しましょう。塩分も食べ過ぎを引き起こすので、できるだけ控えましょう。

○禁煙

コンビニのレジ前を見る限り、タバコは売られています。喫煙は肺の病気を引き起こすだけでなく、歯周病にも

なりやすいです。特に中年以後の女性は骨がもろくなり、歯が抜けやすくなるので注意してください。

○薬

一般的には薬に頼らず運動や食事療法で改善できるのが望ましいです。しかし薬学は日々進歩しています。糖尿病や骨粗しょう症の薬などは20年前に比べると効果が高く、今では骨粗しょう症による寝たきりの人はほとんどいません。適切に服薬しましょう。

■最後に

私たち人間は、なかなか習慣を変えることができません。無理なく取り組めるものから始め、自分なりの健康的な生活習慣を作りましょう。

「運動は不要である」と先ほど述べましたが、正しい呼吸と正しい背骨の動きは必要です。より詳しい生活習慣の改善に興味のある方は、リハビリ相談の海下までご連絡ください。

■問い合わせ

保健福祉課保健グループ

☎25-3850

