



健康みちるべ

冬到来 冷え症を予防しよう!

☎ 金屋庁舎
清水行政局

健康推進課
住民福祉室

52・2111

12月になり寒い日が続きますね。

空気が冷たくなるとともに身体も冷え、苦痛に感じている人が多いのではないのでしょうか。

冷え性は誰にでも起こりうる症状ですが、ホルモンの関係で女性に多いと言われています。また、年を重ねるほど冷え性を感じる人が増えていくと言われています。

冷え性は体質だからといってあきらめていませんか？努力次第で改善することができます。

● 冷え性とは

身体の血行不良が原因で起こります。血行不良とは、血液が毛細血管まで行き渡らなかつたり、気温の変化で毛細血管が縮んだままになってしまつたりする状態です。このような状態になると、冷えの症状が現れます。

血行が悪くなることで、手足に血液が送れなくなり、手足が冷たいと感じます。



● 原因

運動不足や食生活の乱れ、ストレスなどがあげられます。冷え性を放置してしまうと、十分な睡眠がとれなかつたり、肩こりや腰痛の原因にもつながり、悪循環を招きます。

● 改善方法

冷え性解消の基本は「運動」と「食生活の改善」です。身体の熱をつくりだすためには筋肉が必要で、その熱をつくりだす燃料が食事からです。

まず、運動をして筋肉を強化しましょう。現代社会は、一日歩かなくても生活ができてしまうほど便利です。移動時は、エレベーターを使わず階段を使うなど工夫して、身体を動かす機会をつくってみてください。

- ① 足は肩幅くらいに広げ、まっすぐに立つ。
- ② かかとをグッとあげる。
- ③ ゆっくり下げる。

乳幼児を子育て中のみなさんへ

子育て支援センターだより

支援センターはみなさんの子育てを応援します。子育ての不安を少しでも解消し、同年代の子どもをもつ親同士の交流の場として、支援センターを利用して下さいね。

子育てワンポイントアドバイス

肌に触れることで「心や脳」が育ちます。スキンシップを大切にね!

開設日	
子育て悩み事相談	月曜日(要予約) ◇ 9:30 ~ 11:30
ほっとルーム&子育て相談	火曜日 ~ 木曜日 ◇ 13:30 ~ 16:30
あそびのひろば	◆第1・3金曜日…0~1歳半 ◆第2・4金曜日…1歳半~就学前 ◆第5金曜日…お休みです 開設時間 ① 9:30~11:30 ② 13:30~15:00です。
園庭開放(藤並保育所)	◆時間…第2木曜日 10:00 ~ 11:00 (9月・10月はお休み)
「たまたばこ」さんの絵本の読み聞かせ	0 ~ 1歳半 奇数月の第1金曜日(午前中のみ)
	1歳半~就学前 偶数月の第2金曜日(午前中のみ)
にこにこひろば	◆対象…1歳半~ ◆場所…金屋文化保健センター1階 ◆時間…第4水曜日 9:30 ~ 11:00

☆気軽に遊びに来て下さいね!

■場所/子育て支援センター(藤並保育所2階)

☎ 090-7966-1697 52-5474 [FAX 兼用]

これを何回も繰り返すこと、ふくらはぎを鍛えることができます。

次に食生活の改善です。身体を温める食べ物には、生姜・ねぎ・にんにくなどがあり、身体を温め血液をサラサラにする食べ物には、根菜類(ごぼう、いも類)があります。身体を温める食べ物を取り入れながら、バランスのとれた食事を心がけてください。また、旬の野菜は栄養分も豊富なので積極的にとるようにしてください。

*これを機会に冷え性と向き合ってみてはどうですか?

1月10日に実施される栄養教室のテーマは「身体の中から冷え性を見直そう!」です。

時間/10時~13時

場所/金屋文化保健センター

(1階栄養指導室)

持ち物/エプロン、三角巾

ミニ講座をし、調理実習をしたあと試食します。

申し込みは、有田川町役場 健康推進課です。みなさんのご参加をお待ちしております。