

体の機能は、使わなければ衰える!?

あなたは運動していますか？

適度な運動は、生活習慣病をはじめとするさまざまな病気の予防になります。あなたも運動を始めてみませんか。

健康福祉課健康係 ☎028 (677) 6042

初めての人も安心！
エンジョイスリム教室

適度な運動で筋肉を維持し、内臓脂肪を効率よく燃やしましょう！継続して運動したい人、一人では始められない人は、ぜひ参加してください。

●日程／

昼コース（木曜日）

10時～11時30分

11月20日、27日

12月4日、11日、18日

夜コース（水曜日）

19時30分～20時50分

11月12日、19日、26日

●場所／農トレ2階研修室

※11月19日、20日は町民会館

2階リハーサル室で行います。

●持参物／バスタオル、水分

補給用の飲み物、運動靴、運動できる服装で。

●講師／神山裕子先生（トラ

イビクスインストラクター）

■参加者の声

水沼さん（女性）

教室に参加し、コレステロール値が正常になりました。ずっと困っていたので、効果が出て驚きました。

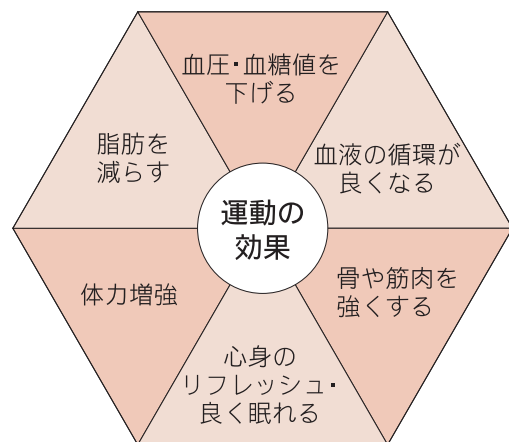
半田さん（男性）

ウォーキング仲間と参加しています。この教室では汗をかき、とてもよい運動になっています。

匿名さん（女性）

体重が2～3 kg減りました。教室のない日にも、習ったこと（体をねじる、片足立ちなど）を、ちょっとした時間を利用して続けています。体が軽くなったように思います。

5～7月に開催した教室の参加者の中には、ズボンやスカートがゆるくなったなどの効果がみられました。



■先生から一言



▲神山裕子先生

「腕を大きく回したら、肩が軽くなった」「散歩の途中に早歩きの間を設けたら、息切れすることが減ってきた」。私は、運動とは自分のために時間を見つけては「ちよこちよこやるものだと思っています。

この教室では「ちよこちよこ」の時間の見つけ方・運動のやり方をみなさんと探っています。一度体験に来てみませんか。

11月は糖尿病予防・

重症化防止強化月間です

へ！に予防、2に健診、しっかりと治療で糖尿病阻止！

糖尿病は、すい臓から分泌されるインスリンの不足、働きの低下などが原因で起る病気です。糖尿病発病の原因は、食べ過ぎ、運動不足、肥満、体質の遺伝などがあります。

糖尿病には、1型（小児期・若年期に発病し、インスリン治療が必要）と2型（30歳以降に発病することが多く、糖尿病患者の約95%を占める）があります。

2型糖尿病にならないためには、日頃からの予防が重要です。

ここがポイント！糖尿病予防

★食事

・食事は主食、主菜、副菜をそろえる

・3食きちんと食べる

・腹八分目で食べ過ぎない

・夕食は軽めに

・間食、お酒は適量で

・脂肪分は控えめに、野菜、海藻、きのこ類をたっぷり

★注意点

・定期的に運動することを心掛けましょう

・定期健診をうけましょう

・規則正しい生活を心掛けましょう

・ストレスはなるべく発散しましょう

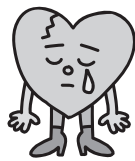
・禁煙を心掛けましょう



○健診で血糖値が高いと言われたら、すぐに医療機関で受診しましょう。
○糖尿病と診断されたら、自己判断せず主治医と相談し、きちんと治療を継続しましょう。

健康福祉課健康係 ☎028 (677) 6042

女性のメンタルヘルス



自殺のない社会へ

健康福祉課健康係 ☎028 (677) 6042

女性は、思春期・月経周期・妊娠・出産・閉経・更年期と、ホルモンバランスが変化することで、体だけでなく心も変化します。どんな時期に体や心に変化が起こるのかを知り、体や心の変化と上手に付き合ひましょう。



思春期

女性ホルモンが急激に増える時期です。急に体が大人に近づいてくる反面、まだまだ「自分探し」をしている時期のため、心が揺れ動きます。また、学校や友達のこと・進路のことなどいろいろと考える時期でもあるため、気持ちが不安定になりやすいところがあります。



妊娠・出産期

妊娠期には、おなかの赤ちゃんを育てようというホルモンが急に増え、出産後には母体を元に戻そうとするホルモンに入れ替わります。このように出産前後はホルモンバランスが大きく変化するため、感情の変化が表れやすくなります。さらに、出産・育児への不安や心配から、普段は気にならないことにも、イライラしたり、急に悲しくなったりします。

※マタニティーブルー…2週間から1カ月で気にならなくなるようです。長引く時は、産婦人科の医師に相談しましょう。



更年期

エストロゲンというホルモンの分泌が少なくなってきます。このホルモンは自律神経と密接な関係があるため、体にいろいろな不調を起こします。さらに、子どもの就職や結婚など環境の変化や、親の介護など心理的にもダメージを受けやすい時期です。周りの人に、女性にはこういった時期があることを知ってもらうことが大切です。

※更年期症状…ほてり・のぼせ・発汗・動悸・頭痛・めまい・不眠・体がだるい・不安・耳鳴りなどです。ひどい時は、かかりつけの病院で相談しましょう。

◆つらいときには…

○話せる相手がなければ、考え込まずに話してみよう。

○体を動かす。散歩・ウォーキング・スポーツなどは、脳に

ちよど良い刺激が与えられ、気持ちが沈んでしま

う人に効果があります。

○5分でも10分でも自分の時

間をつくってみよう。

○夢中になれることがあると

良いかもしれません。

○自分にご褒美のリラックス

タイムをつくる。

※お子さんがいる人で必要な

人は、子育て支援センターや

保育園の一時預かり制度をご

利用ください。

◆相談機関

芳賀町健康福祉課

☎028 (677) 6042

芳賀町保健センター（火・木）

☎028 (677) 0594

県東健康福祉センター

☎0285 (82) 3321

精神保健福祉センター

☎028 (673) 8785