

こんにちは！市民病院です！

## からだもこころもスッキリ♪ ストレッチしてみませんか？

ストレッチ(柔軟運動・体操)は、筋肉の柔軟性を高め、怪我の予防やリハビリ・疲労回復の効果がある運動です。

ウォーミングアップ(準備運動)として怪我の予防をしたり、クーリングダウン(整理運動)として疲労回復の手助けをしたり、筋肉や関節などの疾患の治療やリハビリに利用されたりします。また、体をほぐすことで気分転換やリラクゼーションの効果もあります。

運動への効果、体の柔軟性を高くすることはもちろん、リラクゼーション効果も得られるストレッチは心身共にいい影響を与えてくれます。

ぜひ、日々の生活に取り入れてみてください。



## お家でカンタン♪ ④つの体操をご紹介します

それぞれ20秒程度を1日数回、継続して行うとより効果的といわれています。ストレッチ中は呼吸を止めずに、伸ばす部位を意識して行いましょう。

ただし決して無理をせず、痛みのない程度に行いましょう。強い痛みを感じた方は、かかりつけの医師にご相談ください。

### 背伸び

01



両手を頭上で組んで手のひらを天井に向け大きく伸ばします。脇の下が伸びる感覚があります。背筋が伸びて血流がよくなり、疲労感や身体のコリに効果があります。

### 腕のストレッチ①

03



片方の腕をまっすぐ前に伸ばし、反対の手で自分の身体の方に体をひねらないまま伸ばした腕を引き寄せます。二の腕の外側が伸びる感覚があります。

### 股関節のストレッチ

02



両足の裏を合わせてあぐらをかき、そのまま上体を前に倒します。股関節(足の付け根あたり)から内ももあたりが伸びる感覚があります。

### 腕のストレッチ②

04



片方の腕をまっすぐ上に伸ばし、頭の後ろでひじから曲げます。曲げたひじを反対の手で押さえます。脇の下がよく伸びている感覚があります。

※ご紹介した体操は、すべての方に有効とは限りません。

加東市民病院 リハビリテーション科 ☎42-5511

健康が  
いちばん

## 9月は健康増進・食生活改善普及月間

健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎42-2800

健康増進・食生活改善普及月間は、みなさんが生涯にわたって、健康で楽しく毎日が送れることを目標とし、一人ひとりの健康づくりの実践を促進するものです。バランスの良い食事、適度な運動、禁煙、定期健診・

がん検診の受診などを呼びかけ、更なる健康寿命の延伸を目指しています。健康を維持するため、次の4つのポイントを心がけましょう。

### 食事

①

- 適正体重を維持しましょう。
- 主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう。
- 低塩の調味料等を活用し、減塩を心がけましょう。
- ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富な野菜や果物等を食べましょう。
- 毎日の食事をおいしく味わって食べましょう。味わって食べることで、あごや歯、舌を鍛えるとともに、適度な量で満腹感を得られます。

### 禁煙

③

- 禁煙にチャレンジしましょう。
- 喫煙は、肺がんや脳卒中、心筋梗塞などの生命にかかわる病気や、肌の美しさや若々しさを失う原因になります。
- 喫煙者だけでなく、受動喫煙により周囲の人の健康にも悪影響を及ぼします。

### 運動

②

- 毎日、今までより10分多くからだを動かす「+10(プラス・テン)」で健康寿命を延ばしましょう。
- 普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症等のリスクを軽減することができます。

### 健診

④

- 自分の健康状態を確認し、病気の早期発見・早期治療につなげるため、定期健診やがん検診を受診しましょう。
- 健診の結果、「要医療」や「要精密検査」と判定された項目があれば、医療機関を受診しましょう。

## 保健センター事業

事業	実施日	備考
4か月児健診	9月28日(木) 受付 13時~14時30分	〈対象〉令和5年5月に出生した乳児
10か月児相談	9月28日(木) 受付 9時~10時30分	〈対象〉令和4年11月に出生した乳児
1歳6か月児健診	9月7日(木) 受付 13時~14時30分	〈対象〉令和4年2月に出生した幼児
2歳児育児教室	9月7日(木) 受付 9時~10時30分	〈対象〉令和3年8月に出生した幼児
3歳児健診	9月20日(水) 受付 13時~14時30分	〈対象〉令和2年7月に出生した幼児
子育て何でも相談	9月14日(木) 受付 9時~11時	〈対象〉乳幼児とその保護者
離乳食もぐもぐ教室	9月12日(火) 受付 9時30分~9時50分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉9月7日(木)
パパママクラス	10月4日(水) 受付 13時~13時20分	〈参加費〉100円 〈申込期限〉9月27日(水)

※ の対象者には個別に案内をお送りします。 ※ は、事前に予約が必要です。各事業の問い合わせは☎43-0432 育児何でもダイヤル相談 ☎43-0432 / こころの健康ホットダイヤル ☎42-2800

### 母子健康手帳の交付申請について

受付日 毎週火曜日、金曜日(祝日を除く) 8時30分~16時30分 ※即日交付

- 持ち物
- ①妊娠届出書 ※お持ちの方のみ
  - ②個人番号が確認できる書類 例 マイナンバーカード、個人番号通知書
  - ③本人確認書類の写し 例 マイナンバーカード、運転免許証
  - ④通帳またはキャッシュカードの写し



健康福祉部健康課(庁舎2階) ☎43-0432