

秋の体調の変化にご注意を

～秋を元気に過ごす体づくりのポイント～

秋と言えば、「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」という言葉があるように、色々なことが楽しめる季節です。しかし、暑かった夏からの寒暖差による体調の変化にも注意が必要です。日常生活で気をつけることができる食事や運動など、健康な体づくりのポイントについて紹介します。

▽「セロトニン」の元となる
アミノ酸やトリプトファン
が多く含まれる鶏むね肉や
豚ヒレ肉、まぐろやかつお
などの食材を取り入れる

▽旬の食品をバランスよく摂
る

▽3食規則正しく食べる

▽生姜やネギなどを食べる
効果があまるものを食べる

▽み物を取り入れる

▽なるべく温かい汁ものや飲
み物を取り入れる

秋を元気に過ごす食事法

秋に食欲が増すのは、夏バテしていた消化器官が回復して活発に働き始めることが理由とされています。また、日照時間が短くなると、体内で重要な働きをする神経伝達物質「セロトニン」の分泌量が減少することで食欲調節機能が低下し、結果的に食欲が増加してしまうことも一因となっています。

夏バテで栄養不足気味だった体はエネルギーを吸収しやすくなっているため、食べ過ぎないよう食事の方法にも工夫が必要です。

実りの秋は食べ過ぎ注意

軽い運動でも代謝向上

秋は冬に備えて体が脂肪を蓄えようとしていたり、基礎代謝が落ちたりと時期的にも太りやすい季節です。体が求めている間に太ってしまう原因になります。

朝の軽い運動、例えば1日の始めにジョギングや軽い筋トレ、ヨガ、ストレッチなどを毎日5分間続けることが、代謝の向上に繋がります。少しづつでも継続的に体を動かすことにより、血行が良くなり、冷え防止にもなります。

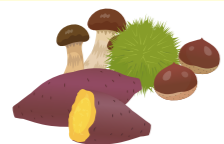
入浴と睡眠が健康のカギ

夏は暑くてシャワーだけでいい方も、秋からゆっくりぬるめの湯船につかりましょう。秋から冬にかけては冷えを防ぎ、基礎代謝を高めることが健康に過ごすための大切なポイントで、風邪を引きにくい体づくりにも繋がります。

また、お風呂で温まった体温を保ったまま寝ることも効果的です。

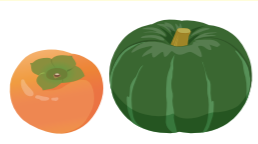
さつまいも・栗・さといも・きのこ

ビタミン・ミネラルが豊富



かぼちゃ・柿

喉の粘膜を強くし、風邪を防いでくれるビタミンCを多く含む。



サンマ

良質なたんぱく質を多く含む、血行をよくするビタミンBが含まれる。



秋の「旬」を上手に取り入れよう

健康ガイド

詳細は、「桜川市健康カレンダー」をご覧ください。
《問合先》健康推進課
☎ 0296-75-3159 (直通)
☎ 58-5111・75-3111 (代表)

10月分



健康相談

■総合健康相談(要予約)

保健師や看護師、助産師や管理栄養士が、個別でご相談に応じます。

※1人30分程度

・日時①/10月14日(金)、10時～11時30分

・日時②/10月28日(金)、10時～11時30分

・会場

▽乳幼児相談の方/子育て世

代包括支援センター「さくらっこ」(岩瀬庁舎内)

▽乳幼児相談以外の方/健康

推進課

■このころの健康相談(要予約)

「最近、よく眠れない」「人

の視線が気になる」など、心の健康で悩んでいる方は、ご相談ください。ご家族や近所、職場の方からの相談も受け付けています。

相談は精神科医師や保健師が担当し、秘密は厳守されます。

・日時/10月13日(木) 14時～15時30分

・会場/岩瀬福祉センター

親子の健康づくり

■子育て相談(要予約)

市では、子育てへの不安や悩み、困りごとがある方に、精神保健福祉士による個別相談を実施しています。

どんなことでも一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

・日時/10月11日(火) ①10時～11時、②11時～12時

・会場/岩瀬福祉センター



乳幼児健診・育児相談

健診の種類

日程

対象

会場

5歳児健康相談

10月11日(火)

平成29年9月13日～10月10日生

2歳児健康相談

10月19日(水)

令和2年8月24日～9月25日生

3歳児健診

10月20日(木)

令和1年7月17日～8月31日生

1歳6か月児健診

10月26日(水)

令和3年3月6日～4月26日生

※密集を避けるため、受付時間を指定し、個別に通知します。延期や中止となる場合は、対象者の方へお知らせします。

休日心急診察医療機関

診療時間/9時～12時、13時～16時
受付時間/9時～11時30分、13時～15時30分

診察日

医療機関名

住所・連絡先

10月2日(日)

けんせいクリニック

岩瀬207-1
☎0296-71-8111

10月9日(日)

仁保内科医院

真壁町真壁425
☎0296-23-8088

10月10日(月)

大和クリニック

大國玉2513-12
☎0296-58-7788

10月16日(日)

なかはら整形外科医院

真壁町飯塚496-1
☎0296-23-9955

10月23日(日)

延島クリニック

東飯田658
☎0296-58-5058

10月30日(日)

上の原病院

上野原地新田159-2
☎0296-75-3130(夜間)

土曜・祝日も営業

【茨城県指定】地域リハビリ・ステーション

- ・通所介護(3時間・1日・送迎あり)
- ・居宅介護支援(ケアマネージャー)・訪問介護

Rehabili Heart

リハビリハート総合介護ケアセンター

理学療法士 本橋 寛樹

介護・リハビリのご相談や見学 0296-73-6965

桜川市西桜川2-18-5
国道50号沿い マクドナルドさん南側 茨城トヨタさんとなり

外壁 屋根

地域密着 住宅塗替え専門店

施工実績 茨城県 No.1

※2021年度アステックペイントジャパン社主催コンペにて

(株)森美装 桜川店

株式会社 森美装 桜川市富士見台1-11

☎0120-398-338

塗替えでお困りの際はご相談ください!