

冬太りを運動で予防しよう

「冬太り」という言葉があるように、冬は一年で一番太りやすい季節だと言われています。クリスマス、忘年会、お正月など食べるイベントが多くなる一方で、寒さから外出する機会が減り、体を動かす機会が少なくなりがちです。自分にあった運動をすることで、冬太りを予防してみませんか。

冬の運動は温度差に注意

冬は体温の発散を防ぐために血管が収縮し、血圧が上がります。暖かい室内から寒い室外へ移動した際は血圧の急激な変動によって心臓の血管が過剰に収縮し、心筋梗塞の原因となることもあります。

冬こそ運動を

冬は太りやすいというえに、痩せにくい季節だと思われがちですが、実は体温を上げるために体内の消費エネルギー量が多くなり、冬に運動をすると痩せやすくなると言われています。寒くて外出したくない冬は、室内でできるエクササイズなどがおすすめです。

準備運動を忘れずに

運動前にはストレッチや体操などの準備体操をしっかりと行い、体を温めて筋肉の柔軟性を確保することを心がけましょう。

冬でも脱水予防 こまめな水分補給を

冬場は空気が乾燥しやすく、体内から水分が失われやすくなります。夏は汗をかくことで水分が体内から失われていることに気づきやすいです。

冬の運動の服装

運動をすると体が温まり、だんだん暑くなってきましたので、体温調節をしやすく脱ぎ着しやすい服装を選びましょう。



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

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

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。

《問合せ》健康推進課
☎ 0296-75-3159（直通）
☎ 58-5111・75-3111（代表）

1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①／1月6日（金）、10時～11時30分
- ・日時②／1月23日（月）、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

親と子の健康づくり

■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／1月10日（火）①10時～11時、②11時～12時
・会場／岩瀬福祉センター

■さくらっこ助産師なんでも相談
妊娠中のことや出産、母乳育児や子育てについて、個別で助産師が相談に応じます。一人で悩まず、心配なことや不安なこと、お気軽にご相談ください。

・時間／平日9時30分～17時
※訪問などで不在の場合あり
・会場／子育て世代包括支援センター「さくらっこ」（岩瀬庁舎内）

・相談方法／①会場面談②電話相談③訪問相談
・対象／市に住民登録のある妊婦、または1歳未満の乳児の保護者

健診の種類		対象		会場
5歳児健康相談	1月10日（火） 17日生	平成29年12月19日～平成30年1月17日生		岩瀬福祉センター
4～6か月児育児相談	1月11日（水）	令和4年8月～9月生		岩瀬福祉センター
3歳児健診	1月19日（木）	令和1年11月7日～12月13日生		岩瀬福祉センター
1歳児健診	1月26日（木） 31日生	令和3年12月9日～令和4年1月31日生		岩瀬福祉センター
※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。				

診察日	医療機関名	住所・連絡先
1月1日（日）	上の原病院	上野原地新田159-2 ☎ 0296-75-3130（受付）
1月2日（月）	内科宮本医院	真壁町古城229-1 ☎ 0296-55-0101
1月3日（火）	平島医院	岩瀬198 ☎ 0296-75-2510
1月8日（日）	田崎内科医院	真壁町田268-6 ☎ 0296-55-2511
1月9日（月）	阿部田医院	真壁町亀熊123-1 ☎ 0296-55-0305
1月15日（日）	錦木クリニック	加茂部4-1 ☎ 0296-76-3131
1月22日（日）	根本医院	真壁町真壁202 ☎ 0296-55-0027
1月29日（日）	つくし野クリニック	真壁町椎尾2022 ☎ 0296-20-7755

乳幼児健診・育児相談

休日応急診療医療機関

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



障がい者グループホームステップ

正・業務拡大につきスタッフ募集中

社会福祉法人 上の原学園 TEL.0296-75-2509
〒309-1226 茨城県桜川市上野原地新田159-1 担当：杉山・宮田



デイサービス 上の原は皆様の集いの場です

レクや体操、季節のイベントを一緒に楽しみましょう!!

利用者様見学を募集しております。お問い合わせください。

デイサービスセンター 上の原
〒309-1226 茨城県桜川市上野原地新田154-4 TEL:0296-71-6888 担当：益子・宮島