健 康 が 19 \Diamond 閲 健康づくり課 **2** 055-949-6820

自分を振り返るのは 大人の自分磨き 今しかない



えっ?ほく?

薬が必要』かも。自分を振り返って、 うしたらいいの』をサポートします。 市では、ちょっと気になるアナタの『ど きることから生活を変えてみませんか。 『今は大丈夫』なアナタも、『○○年後は 特定健診の結果はいかがでしたか。 で

★ヘルシーコース★

لح メタボ予防の秘訣は○○にあり。 い』『メタボって何?』 腹囲なんか測っても意味がな そう思っている人、 き 大募集。

受付3時15分~ 13時30分~15時30分 9月13日(木)

容 るには メタボを改善・予防す (運動・栄養ほか)

内

★血管若返りコース★

を若返らせよう。 ります。調理実習と運動で血管 らアナタの高血圧危険度が分か みそ汁の塩分濃度測定と尿か

لح き 9月7日(金) 10時~14時

受付9時45分~

内

容 高血圧を予防するには (調理実習・リラクゼー ションほか)



★体力アップ教室★

を、運動指導士タにあった運動 す 得意運動を増や 弱点運動克服と ために、アナ



ح き 9月25日(火) 9月19日(水)

容 体力測定、 個別運動指導

内

★血液サラサラコース★

ュ。 取カロリー』を比べてみよう。 記録から、『消費カロリ

لح き 9月21日(金)

13時~ 16 時

には 血糖値を上げないため

内

(栄養・比較実習ほか)

同年代の人と比べてみよう



が伝授します。 8月8日(火)

9時30分~11時30分 ※3回セットで1コース

受付9時~

予想外の結果に目からウロ 1日の歩数と食べた食事の ー』と『摂

受付12時45分

容

【共通事項】

18

ところ

韮山福祉・保健センター

定 員

※各教室、申し込みは開催日の 2日前までです。 20人(定員になり次第締め切り)

注 意

ださい。 す。申し込み時に確認してく 持ち物が各コースで異なりま

★女性のための がん予防講座★

たいことについて。乳がんのセがんにならないために気をつけ ルフチェック体験。 がんになりやすい人って?

き 9月3日(月) 13時30分~15時30分

٢

ところ 韮山福祉・保健セン



夏の 健康と食生活 であなたも夏バテ知らずし

②体温調節に気をつけて!

だるい、 症状が現れてきます。 能がうまく働かなくなり、疲れやすい、 差のある室内外の出入りでこの調節機 体温調節をしています。そのため温度 広げ、汗を出すことで体の熱を放出し、 がちです。私たちの体は皮膚の血管を との温度差に順応できず、体調を崩し 夏は屋外の暑さや冷房の効いた屋内 めまい、思考力の低下などの

合があります。 うと調節します。失われた水分を補給 ため、身体は汗をかいて体温を下げよ しないと脱水症状を起こしてしまう場 また、気温が上昇し、体温も上がる

①規則正しい生活を!はどうすればいいでしょう夏を気持ちよく過ごすために

夏バテを防ぐには、 疲れをとることが大切です。 十分な睡眠をと

口 復のため

起きを心が にも早寝早



ようにしましょう。 る』など、その場に合わせて調節する めに設定したり冷気に直接当たらない が快適に感じる気温は18~26度です。 りする際に身体の負担になります。 ようにする』『薄めの上着を一枚羽織 エアコンを使用する場合は、 外気温と室温の差が大きいと、 『風を弱 出入

③シャワー浴よりも入浴を!

分に温める効果が期待できません。 多いと思いますが、シャワーは体を十 夏は手軽なシャワーを利用する人が

房病の予防にも、 すめです。 での半身浴がおす シャワーよりも入 温められます。冷 徐々に血管が広がり体が芯から十分に 一方ぬるめのお湯での半身浴は、 特にぬるま湯

料理例:豚肉を使った野菜炒め、 にんにく、にら、たまねぎなどです。 がたくさん含まれている食材はねぎ、 べると吸収がよくなります。アリシン 食材を摂りましょう。 ビタミンB1はアリシンと一緒に食

菜、酸味のある食材を利用すると唾液 や胃液の分泌が増え、 食欲がないときは、香辛料や香味野 食欲がわいてき

ニラ炒め、うなぎの卵とじ丼など

レバ

スのとれた食事を実行しましょう。

日3回、規則正しく栄養のバラン

④規則正しい食生活が大切

暑い夏は ます。

ぎは胃の負担になります 魚または肉のハーブ焼きやカレーソ 料理例:薬味たっぷり冷ややっこ、 カレー粉、とうがらし、山椒、ハーブ類、 酢、レモン、梅干しなど 香辛料、 ただし、香辛料や香味野菜の摂りす わさび、しょうが、しそ、みょうが、 ・、野菜のマリネ、 香味野菜、酸味のある食材 酢の物など

ので糖質の をよく飲む いまない がおい

た食べ物を

さ

多い食生活になりがちです

が、清涼飲料水な 飲みたくなります で冷たい飲み物を 夏は喉が渇くの



やうなぎなどビタミンB1を多く含む

豚肉(特に、赤身の多いモモやヒレ)

悪化させてしまう原因になります。

じ、また、胃腸の消化・吸収能力が低

・し食欲が落ちるなど、夏バテ症状を

に変える働きがあります。ビタミンB

ビタミンB1は糖質をエネルギー源

が不足すると、疲労感や脱力感が生

涼飲料水を飲む→ 涼飲料水を飲む→喉が渇く 砂糖の摂りすぎになります。 の繰り返しとな →冷たい清

り、

を少しずつ飲むようにしましょう。 低下につながります。温かいお茶など 胃腸を冷やし、消化・吸収能力や食欲 やお茶にしましょう。冷たい飲み物は 冷たい飲み物が欲しくなったら、 水