



### 現代人の敵 ストレスに要注意!



人間関係・職場環境など、日常の中で受ける刺激によって生じる、身体の変化をストレスと言います。『ストレス』というイメージがありますが、ストレスが一切ない状態がベストかというと、そうではありません。私たちが日々充実した生活を送ることができるのは、ストレスによる緊張があるからなのです。

### ストレスの コントロール

適度なストレスは努力や向上心が生まれ、身体機能も正常に保たれます。しかし、過度なストレスを長期に受け続けると、人間の心身はバランスがくずれてしまい、いろいろな症状が出てきます。そのためには、ストレスをため込まないように工夫し、吐きだしたり、軽くしたりと、上手につきあっていきましょう。

### こういう人は要注意

- 「こつあるべき」と決めつけたがる
- 自分を追い込んでしまう。
- 物事を極端に白黒つけたがる
- 少しの失敗でダメだと思ってしまう。
- 強すぎる責任感
- なんでも自分のせいと感じてしまう。
- 一度の失敗や良くない出来事にとらわれる
- また次も...と思い、不安になってしまう。

### 過度なストレスを 長い間受け続けると...

次のような症状をきたしていきます。  
こころ：イライラする、おこりっぽい、無気力、疲労感、抑うつ感  
からだ：食欲低下、頭痛、動悸、肩こり、めまい、下痢、便秘、寝つきが悪い  
行動：深酒、過食、多動、ケアレスミス、遅刻、笑わない、人と会いたくなくなる

### おかしいと感じたら

早めの受診をしましょう。自分の判断で間違った対応をすることで、かえって症状を悪化させることもあるので、専門家の判断を仰ぐことが大切です。



カウンセリングを受けてみようかしら...

### 保健委員(運動を地域に広めよう会)主催 減メタ教室(有酸素運動)参加者募集

難しいことは何もありません。お気軽にご参加ください。前回は申し込みが殺到した人気の運動教室です。



### 注意事項

※病院で治療中の人は主治医の許可が必要です。(高血圧症の人は運動可能な血圧値を主治医に確認してください。)

※血圧などの服薬をしている人は、必ず服用してきてください。

※運動のできる服装でご参加ください。

健康づくり課

055(949)6820

### 献血のお知らせ

ご協力をお願いします。  
とき 11月7日(水) 13時~16時  
ところ 市役所伊豆長岡庁舎  
種類 400ml献血、200ml献血



### 冬の味 たくあんを 漬けてみよう



～栄養講座参加者募集～

古くから田中山地区を中心に漬けられているたくあんの作り方を学びましょう。

10人程度のグループで1樽を漬けます。たくあん漬は年末に味わえます。市の特産品であるたくあん漬作りを体験してみませんか。

とき 11月29日(木) 10時~12時

ところ 葦山福祉・保健センター

対象 20才以上の市民 定員20人(先着順)

※ただし、年末にたくあん漬を葦山福祉・保健センターまで受け取りに来れる人

内容 市の地産地消を知ろう  
～たくあん漬作り～

講師 JA伊豆の国大仁センター  
営農指導員 西島悠祐氏

費用 無料  
申込み方法 11月27日(火)までに電話で申し込み  
健康づくり課

055(949)6820

### ★いい歯の日★

11月8日は『いい歯の日』です。食の秋、あなたはおいしく食べられていますか?むし歯や歯周病があつては、おいしい食べ物もおいしく食べる事ができません。

いい歯・いい歯ぐきを保つために、歯の検診を受けましょう!検診は無料!受診票がない人は、健康づくり課へお電話ください。



実施医療機関  
指定医療機関  
(田方歯科医師会)

実施期間  
平成25年1月末日まで

### 歯科衛生士フェア2012

来場者には、歯ブラシをプレゼント!(数量限定)

とき 11月13日(火) 10時~16時

ところ アピタ大仁店  
静岡県歯科衛生士会  
東部支部(大川)

090(6172)8792

### 腰痛・膝痛改善水中運動教室

市は、伊豆スイムサポートと協働でおおむね60歳以上の人を対象に、腰痛・膝痛改善水中運動教室を行います。

膝痛・腰痛などがあり、改善に運動をすすめられている人は、膝や腰への負担が少なく筋力アップできますのでぜひご参加ください。

とき ①火曜日コース(全10回) 11月27日(火)

②水曜日コース(全10回) 11月21日(水)

9時45分~10時25分  
平成25年2月6日(水)

ところ 長岡温水プール『サンゆう』

対象者 おおむね、60歳以上で膝痛・腰痛などがあり運動が必要な市民

※介護認定者以外

定員 先着30人(先着順。定員になり次第締め切り)

料金 初めて参加する人は、指導料は無料です。

※以前に同教室に参加したことがある人は、全10回で指導料が3,000円です。

※プール使用料は全ての人に、1回300円を自己負担願います。

講師 伊豆スイムサポートスタッフ

長岡温水プール

055(947)0176

※申し込み時に、電話で氏名・年齢・電話番号などをお知らせください。

