



自律神経の乱れにご注意を！

日が長くなり、春の訪れを感じるようになりました。

気温も上がり、雪解けも進み日に日に暖かくなってきましたね。

春は寒暖差が一番大きく、気温の変化に対応するため、身体は交感神経の働きが優位な状態となり緊張状態が続きやすくなります。この状態では、疲れがたまりやすい、免疫力が下がる、胃腸の働きが落ちる、肩や腰が痛くなる、身体が冷える、寝つきが悪くなるなどの自律神経の乱れから来る症状があらわれやすくなります。

自律神経の乱れをチェックしてみよう

1. めまい・耳なり・立ちくらみが多い。	
2. 胸のしめつけ、ザワザワする感じが時々ある。	
3. 心臓の鼓動が急に早くなる、脈拍が飛ぶときがある。	
4. 息苦しくなるときがある。	
5. 手足が冷えるときがある。	
6. 胃の調子が悪いときが多い。	
7. 下痢や便秘が多い、又は繰り返す。	
8. 肩こり、腰痛がなかなか治らない。	
9. 手足がだるいときが多い。	
10. 顔や手足だけ汗をかく。	
11. 朝、起きるときに疲労感がある。	
12. 気候の変化に弱い。	
13. やけにまぶしく感じるときがある。	
14. 寝ても寝足りない。	
15. 夢をよく見る。	
16. 風邪でないのに咳がよく出る。	
17. 飲み込みづらい、喉に違和感がある、のれつが回らないときがある。	

あてはまるものはありましたか？2つ以上当てはまるときは要注意です。

自律神経を整える方法には次のものがあります。

- ・規則正しい生活（早寝早起き・食事の時間を一定にする）
- ・適度な運動（ウォーキング・ストレッチ）
- ・ぬるめのお風呂にゆっくり浸かる（38～40℃の湯船で副交感神経を活性化）
- ・スマホやPCの使用を控える（特に寝る前）
- ・深呼吸やマインドフルネスでリラックス（副交感神経を優位にする）

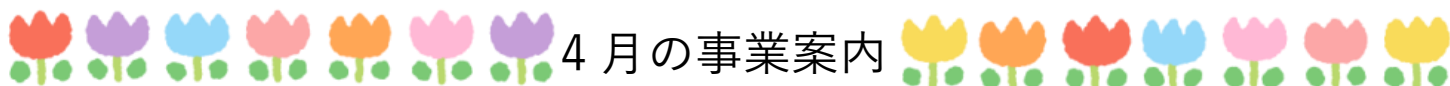
マインドフルネスとは

マインドフルネスとは、「今、この瞬間」に意識を向けて、自分の思考や感情を評価せずにあるのまますけ入れることを意味し、ストレス軽減や集中力向上に効果があるとされています。マインドフルネスの実践方法として、マインドフルネス瞑想（基本の呼吸法）を紹介します。

1. 静かな場所で座る（椅子でも床でもOK）
2. 目を軽く閉じ、背筋を伸ばす
3. ゆっくり呼吸に意識を向ける（吸う・吐く）
4. 雑念が浮かんでも「気づいたら、また呼吸に戻る」
5. 5～10分ほど続ける（慣れたら時間を延ばす）



5つの対策を参考にして、楽しく春を過ごせるようにできるといいですね。



事業名	日	時間	場所	対象
ぶらっとサロン (管理栄養士さんの回)	11 (金)	10:00～11:30	子育て支援 センター	妊婦の方、育児中の方 どなたでもどうぞ
人間ドック	15 (火)	健診案内を ご確認ください	最上検診センター	肘折・金山・鍵金野の予約者 (男性・女性)
ヘルシーティース 事業	17 (木)	8:45～9:15 (受付時間)	中央公民館	1～4月生の 1歳から4歳になるまでの児
人間ドック	17 (木)	健診案内を ご確認ください	最上検診センター	合海・肘折・金山・鍵金野の 予約者(男性・女性)
定期健康相談	25 (金)	9:00～9:30	中央公民館 1階和室	どなたでもどうぞ

令和7年度予防接種のお知らせ

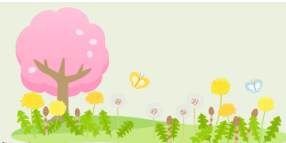
麻しん風しんⅡ期、日本脳炎Ⅱ期、二種混合、HPVワクチン、高齢者肺炎球菌ワクチンについて、対象となった方に個人通知を行います。接種期限がありますので、お早めに接種ください。

帯状疱疹ワクチンについて

村ではR6年度から50歳以上の方を対象に帯状疱疹ワクチンの接種助成を行ってまいりましたが、R7年度から帯状疱疹ワクチンが定期接種となったため、以下のように変更になる予定です。

- ① 令和7年度に65,70,75,80,85,90,95,100歳に達する方と100歳以上の方
- ② 60歳～65歳未満であって、心臓、腎臓又は呼吸器等の機能に極度に障害を有する方
⇒ ①、②に該当する方でこれまで1度も帯状疱疹ワクチンを受けたことのない方は定期接種の対象となり、個人通知を行いますのでお待ちください。
- ③ 50歳以上65歳未満の方で帯状疱疹ワクチンを希望する方
- ④ R6年度に帯状疱疹ワクチン接種を受けて2回目の接種が終わっていない方
⇒ ③、④に該当する方はR7年度のみ、接種助成を受けることができます。
- ⑤ 65歳以上で①に該当しない方
⇒ ⑤に該当する方は今後70,75,80,85,90,95,100歳に達するときに帯状疱疹ワクチンの定期接種対象となりますのでお待ちください。

第42回健康のつどいを開催しました



3月2日(日)に第42回健康のつどいを開催しました。

天候にも恵まれ、多くの方にお越しいただき、盛況に終えることができました。

「落語とコミュニケーション術～明るい所に花は咲く～」と題した桂宮治さんの講演では、「人間は1人で生きていけない、死ぬまでコミュニケーションが必要」、「人と仲良く、より良く幸せになるために必要なのは笑顔。ほんの少し口角を上げるだけでいい。人と会う前に「いいことがある」と気分をあげて口角も上げること」、「あいさつや第一声は「ソ」の音で。内容は二の次。表情、仕草、声のトーンが大事」といった、お話を楽しく聞かせていただいたほか、後半は落語を一席ご披露いただき、終始、会場は笑いに包まれていました。

アンケートより

- *年に1回他の地区の方と会い、おしゃべりを楽しみにしています。
- *楽しい時間をありがとうございました。
- *生落語、初めて聞きました。



この他にもたくさんの感想・ご意見をいただきました。これからの健康のつどいに活かしていきたいと思います。

来年も健康のつどいを開催する予定です。皆様のご参加をお待ちしています。