

# 健康だより

令和8年4月号

NO 585号

大蔵村 健康福祉課



## 身体もこころも整えよう

春は新しいスタートの季節。

進学、就職、転職、引っ越しなど、生活環境が大きく変わる方も多いのではないのでしょうか。

新生活はワクワクする一方で、これまでの生活リズムが崩れたり、環境変化のストレスから体調を崩しやすい時期でもあります。

身体もこころも整えて、この時期を乗り切りましょう。

### 1 決まった生活リズムで毎日過ごそう

決まった時間に起床すると就寝の時間もおのずと決まってきます。朝日を浴びると「セロトニン」というストレス軽減や精神の安定、不安を和らげるホルモンが分泌されます。このホルモンは夜になると睡眠に向かわせる作用を持つ「メラトニン」の材料にもなります。体内時計にスイッチを入れ、食事時間もそれぞれの仕事の流れに合わせて、ある程度決まった1日のリズムを作りましょう。

### 2 3食きちんと食べよう

1日の活力の源である朝食も抜かずにしっかり食べましょう。栄養のバランスを取る為に主食・主菜・副菜を揃え、メタボリックシンドローム予防の為に適正カロリーでの食事を心がけましょう。

### 3 短時間でもよいので体を動かそう

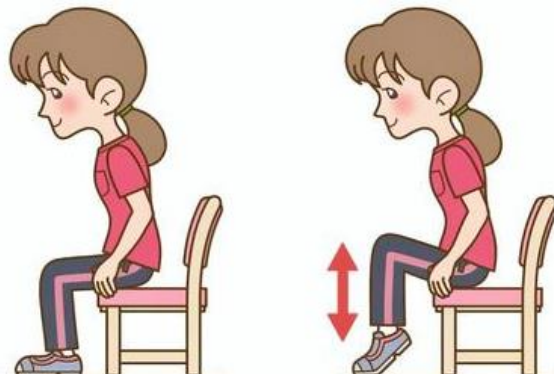
体を動かす事は、リラックス・疲労回復にもつながります。なるべく階段を使う、歩く時間を5分プラスする、寝る前にストレッチをするなど、スポーツとはいかなくても軽い運動を1日の中に取り入れてみましょう。

### 4 年に1回は必ず健康診断を受けよう

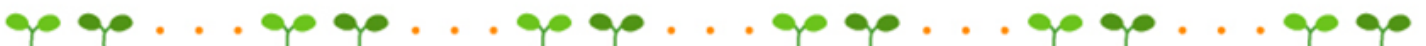
健康チェックの習慣として、年1回は必ず健康診断を受けるようにしましょう。

## 今月のストレッチ Vol.2 ～かかと上げ～

\*ふくらはぎの筋肉（下腿三頭筋）を鍛える運動です。  
\*地面をける力がつき、元気に歩くことができますようになります。



- ① 背筋はまっすぐ、背もたれにもたれず座り、手は椅子に添える。
- ② 足は腰はばに開き、膝の下にかかってくるように足を置く。つま先は外を向かないようにする。
- ③ 上体は良い姿勢を保ったまま、かかとを上げたり下ろしたりする。ふくらはぎに力が入っていることを意識する。
- ④ 1,2で上げて3,4でゆっくり下ろす。
- ⑤ 左右交互に16回行う。



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)	10 (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	14 (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	16 (木)	8:35~9:00 (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	24 (金)	健診案内を ご確認ください	最上検診センター	肘折・鍵金野の予約者 (男性・女性)
定期健康相談	30 (木)	9:00~9:30	中央公民館 1階和室	どなたでもどうぞ

### 令和8年度予防接種のお知らせ

麻しん風しんⅡ期・・・就学児(保育所年長)

日本脳炎Ⅱ期・・・9歳に到達した方~13歳未満の方で未接種の方

二種混合・・・小学6年生

HPVワクチン・・・小学6年生~高校1年生の方で未接種の方

高齢者肺炎球菌ワクチン・・・65歳に到達した方

高齢者带状疱疹ワクチン・・・①R8年度に65,70,75,80,85,90,95,100歳に達する方

②60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、又は②に該当する方で未接種の方)



上記に該当する方に4月以降個人通知を行います。

お手元に届く通知をご確認いただき、接種を行ってください。

## 第43回健康のつどいを開催しました



3月1日(日)に第43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。

健康づくり推進委員の寸劇では、荒川先生へのサプライズもあり、「泣けました。」という感想をいただきました。

「心をのせたコミュニケーションが人生を豊かにする」と題した福澤朗さんの講演では、相手に確実に言葉を伝える方法として、「伝えたいワードは、トーンは高く、大きさは大きく、速度は遅くすると伝わりやすい。聞き取りやすさは相手に対する思いやり、心づかい」、「人は筋肉を使わないで生きていたい生き物。表情筋のサビをとる訓練を。」というお話をいただき、表情筋のサビをとる訓練や活舌の改善方法など、常に会場内を巻き込んだ楽しい時間を過ごさせていただきました。

また、講演時間内に時計を確認しなくても講演終了時間に向けて内容を調整していく様子は「さすがアナウンサー」という姿でした。

アンケートより

\*いつも心が洗われます。笑いすぎて身体があつくなりました。

\*体操も役に立つし、毎日しようと思えます。

\*講演が大変おもしろく腹筋が鍛えられました。



この他にもたくさんの感想・ご意見をいただきました。ありがとうございました。