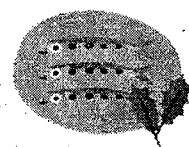




ふれあい



滑川東地区健康づくり推進委員会

日々を楽しく、健康に！

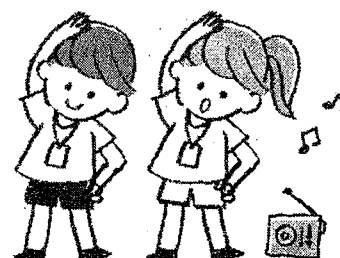
春に向けて、チャレンジしてみませんか？

①～軽運動のススメ～

冬場の継続的な運動は、基礎代謝が向上し、痩せやすい身体づくりができるといわれています。また、寒さによる血管の収縮や血流低下、血行不良、身体の冷えを防ぐなどの効果以外にも、肥満のリスクからくる糖尿病や高血圧など、生活習慣病になりにくい身体になるそうです。

加齢による関節など運動器の機能低下（ロコモティブシンドローム）や筋肉の衰退（サルコペニア）を予防するためにも、無理のない範囲で始めてみませんか？継続は力なり！

ラジオ体操やストレッチ、ウォーキングなどがおすすめです。

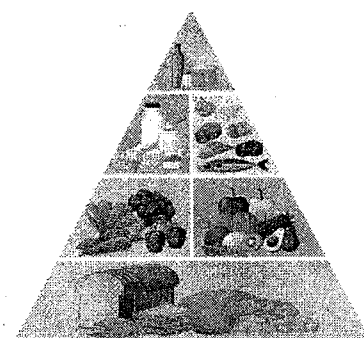


②～食生活改善・口腔ケアのススメ～

免疫力を低下させないためにしっかり栄養をとることや、お口の健康を保つことも大切です。

3食バランスよくしっかり噛んで食べ、毎食後に歯磨きをしましょう。

お口周りの筋肉を保つには、歌の練習や早口言葉などがおすすめ！

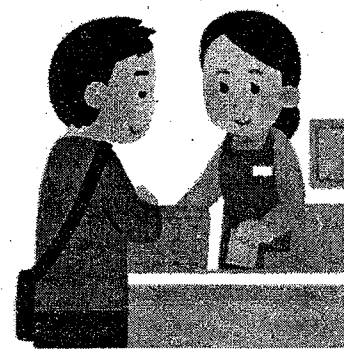


③～人・地域とのつながりを持つことのススメ～

社会的な孤立は、抑うつ症状やストレスの増加、認知機能の低下、さらには身体的な健康悪化にもつながります。

心身の健康を保つために、人との交流や助け合いが大切です。

買い物に出かけたり、習い事にチャレンジしたり、家族や友人と電話や手紙、メールなどで人と交流する機会を設け、日々の活力につなげましょう！





花粉症ってなあに？

花粉症とは、植物の花粉が原因で生じる季節性アレルギー性疾患の総称です。

主に、鼻や目にアレルギー症状が現れますが、重症の方では微熱、倦怠感、皮膚のかゆみ、のどのイガイガ感など、全身の症状がみられることがあるとか。

原因となる植物は、日本で50種類以上。スギやヒノキ、イネ、ヨモギ、カモガヤ、ブタクサ、シラカンバなどが代表的ですが、例えば、患者数の最も多いスギの場合は1月以降、ヒノキの場合は3月以降、イネの場合は5～6月にかけて流行がみられます。

患者数は年々増加しており、花粉症予備軍といわれる人は、患者と同等数といわれています。毎年花粉症に悩まされ、病院にかかる方も多いと思いますが、花粉症の方もそうでない方も、早めに予防・対策に取り組みましょう！

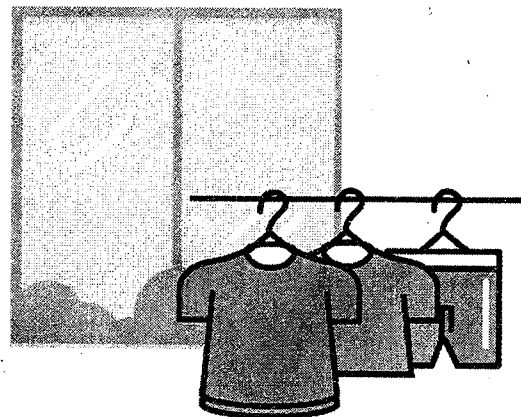
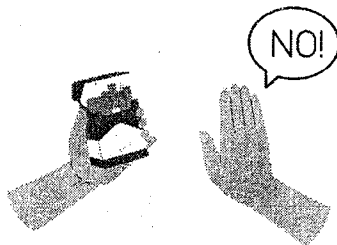
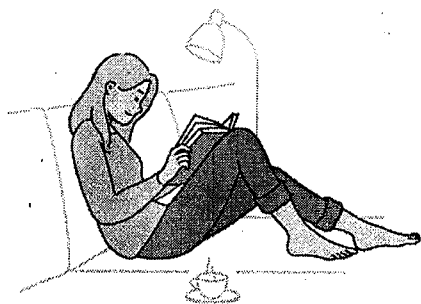
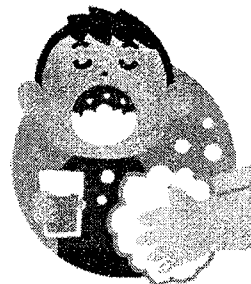
【症状緩和・予防のためのセルフケア】

外出時

- (1) 防御具（メガネ、マスク、帽子、スカーフ）を装着し、眼や鼻などをガードする
- (2) 花粉がつきやすいウール素材の着用を避ける
- (3) 帰宅後は、手洗い、うがい、洗顔、玄関で上着をはたいて花粉を落とす

家では

- (1) 花粉の大量飛散日には窓を開けず、洗濯物や布団を干さない
- (2) 洗濯物はよくはたく
- (3) 粘膜を傷つけるタバコは避ける
- (4) 規則正しい生活を送り、ストレスをためない



「厚生労働省 花粉症の正しい知識とセルフケアより」

お問い合わせ・申込先

滑川東地区健康づくり推進委員会

月～木曜日 9:00～17:00

☎ 076-476-0706

E-mail: higashitiku_kouminkan@city.namerikawa.toyama.jp