



# 保健師だより



## 適度な運動で“冬太り”を予防

暴飲暴食が続く年末年始、寒さによる運動不足で冬はどうしても太りがち。冬は脂肪をためこみやすく、太りやすいと思われがちですが、実は反対！冬は気温が低いぶん、体温を放出する必要があるため、夏より20%も基礎代謝量が上がります。冬太りを回避したければ、基礎代謝が上がる冬こそ、こまめに体を動かしたり、積極的にエクササイズを行うことで、効率よくダイエットが実践できます。

### 運動不足度チェック！

- 短い距離の移動にも車を使う
  - 体動かすのが面倒だ
  - 階段で2階まで上ると疲れる
  - 休日は家でゴロゴロしていることが多い
  - 自分の近くに日用品がすべてそろっている
  - エレベーターやエスカレーターをよく使う
- ※多く当てはまる方は、運動不足に注意しましょう。

### 冬の運動、ここがポイント！

冬は、春や秋とは違い、暖かい部屋から急に寒い屋外へ出ると、ギュッと体が縮みます。汗をかくからと薄着で外へ出ては、血管が収縮して血圧が急激に上がり、血液が流れにくくなるため、最悪の場合、脳卒中や心筋梗塞を起こすこともあります。また、筋肉や腱がうまく動かないことで、転倒することもあります。そうならないために、服装や準備運動がとても大事になります。

## 12月1日はいのちの日

いのちの日とは、日本で心の健康問題に関する正しい理解の普及・啓発を行うための日。「健康日本21」の自殺予防活動の一環として設置され、平成14年に自殺防止対策有識者懇談会で正式に決定されました。また、12月1日から7日までを「いのちの電話」フリーダイヤル週間としています。

### ●●○いのちの電話とは○●●

私たちの周りには、さまざまな問題を抱えて孤独と不安に苦しみ、ひとりで悩み、生きる力を失いかけている人が少なくありません。『いのちの電話』は、そのような人たちと心をかよわせ、再び生きる喜びを見いだしていけることを願いつつ、ボランティアが電話を通して、よき友人、よき相談相手となり、ともに生きる幸せの輪が広がることを願っています。

※相談電話 0172-33-7830 時間：正午～午後9時

※フリーダイヤル自殺予防いのちの電話（毎月10日）

0120-738-556 時間：午前8時～翌日の午前8時

## 2歳6ヶ月児歯科検診 むし歯ゼロでニコニコ笑顔



七戸 心渚ちゃん(矢越)

## 子育てササグ ぽぷり“クリスマス会” (キリン福祉財団 助成金事業)

ぽぷりでは、季節ごとの行事を企画し、親子でゆっくり過ごしています。

今月は、クリスマス会を開催します。親子でクリスマスリースを作ったり、ミニゲームで楽しい時間を過ごしませんか。

日時 12月21日(土) 午前10時～

場所 佐井村高齢者福祉センター「あすなる」交流室

クリスマスリース作りを希望される方は、材料費100円を徴収します。ミニゲームに参加すると、お菓子や景品があります。参加申込は12月10日(火)までです。

【お問合せ】内田 ☎090-4313-4653