



保健師だより

今年はどうな一年でしたか？ 一つの出来事を振り返るとき、みなさんはどうなふうに振り返りますか？ 「できなかった」と落ち込んでしまうことはありませんか。そんな方には、“あいまい”な視点をもつことをお勧めします。どんな物事にも「白黒はっきりつける」クセのある方は、精神的に不安定になりやすいといわれています。物事の見通しや正否がはっきりとついているときは精神的に安定しますが、物事の決着や結論がはっきりとまとまらないときは、イライラ、ソワソワしやすくなります。日常生活の中にはあいまいな結論のまま終わってしまうことは多く、そのたびに傷ついたり怒ったりしていると、心が疲弊してしまいます。物事を具体的・論理的に考えることは大切ですが、「上手くはいかなかったけれど、ここは頑張れた」「あいまいにしてもいい」という視点を持つことで、物事の評価も変わってきます。

あいまいな視点を大切に、今年一年を振り返りよいお年をお迎えください。

新年を気持ちよくスタートさせるために

年末はいつもよりだらだらと過ごしたり、寒さから運動不足にもなりがちです。新年を気持ちよくスタートするためにも、年末の過ごし方を工夫してみましょう。

- ・ **太陽の光を取り入れる**：休みの日も朝は日光を浴びて、体内時計のスタートボタンをオンにしましょう。
- ・ **お風呂でリラックス**：寝る前にぬるめのお湯にゆっくり浸かり、体をあたためて気分をゆったりとさせましょう。
- ・ **生活習慣を整えよう！**：寝不足や不規則な生活、運動不足は自律神経の乱れと胃腸トラブルの原因になります。生活習慣を整えて健やかな新年のスタートを迎えましょう。
- ・ **軽い運動を！**：散歩や軽いストレッチの時間を毎日取り入れましょう。外出時は防寒対策を！

ヘルスアップin佐井を開催しました

10月19日(土)にヘルスアップin佐井を開催しました。雨天のため午後からの健康ウォーキングラリーは中止となりましたが、午前の部と午後の部で延べ98名の方に参加いただきました。今回は『明るく元気な佐井村をめざして！～定着させよう 健康習慣～』をテーマに、健康づくりに関する講話や軽運動の実践、口腔衛生や体組成測定などのコーナーを開設しました。

健康ミニ講話『レセプトデータから見た佐井村国保の現状と健康づくり』では、佐井村の国民健康保険に加入している方の治療状況を見ると、「高血圧性疾患、糖尿病」の順に多いことや『体にいいと勘違いあるある』では“健康の基本は食事と運動”であり、主食・主菜・副菜をバランスよく摂り、塩分・お酒は控えめに、野菜はたくさん、そして、無理せず楽しく運動し習慣化させることの重要性について講義していただきました。

▼健康ミニ講話



▼各コーナー



お口のコーナー、3Rでゴミ減量コーナー

軽運動の実践