膳所すこやかだより

令和６年度　第２号

【発行】膳所すこやか相談所　膳所二丁目５番５号　ＴＥＬ０７７-５２２-１２９４

膳所すこやか相談所では、保健師・助産師・看護師が常駐し、赤ちゃんからお年寄りまで、地域の皆様を対象に、心身の健康に関する相談、身長・体重の計測や育児相談などを実施しています。

９月～12 月の健康相談

会　場	日　時
富士見市民センター	9/26、10/24、11/28、12/26 10：00～12：00（第４木曜日）
晴嵐市民センター	9/10、10/8、11/12、12/10 10：00～12：00（第２火曜日）
膳所すこやか相談所	月～金曜日（祝日、12/29～1/3 を除く） 9：00～17：00

予約制にしています

予約先：膳所すこやか相談所

BIWA-TEKU 20ポイント

電話　522-1294

その症状、こころの SOS かも・・・

下記のような症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は専門機関に相談しましょう。

- 気分が沈む、憂うつ
- 何をするのにも元気が出ない
- イライラする、怒りっぽい
- 理由もないのに、不安な気持ちになる
- 気持ちが落ち着かない
- 胸がどきどきする、息苦しい
- 何度も確かめないと気がすまない
- 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- 誰かが自分の悪口を言っている
- 何も食べたくない、食事がおいしくない
- なかなか寝つけない、熟睡できない
- 夜中に何度も目が覚める

こころの病気は誰にでも起こるものです。大津市の健康に関するアンケートでは約７割の人が悩みやストレスなどが大いにある、または多少あると答えています。
こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。身近な人の「いつもと様子が違う」に気づいたら早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

セルフケアでこころを健康に

生活習慣を整える、リラックスできる時間をもつ

- バランスの取れた食事や良質の睡眠、適度な運動の習慣を維持する。
- ゆっくりと腹式呼吸をする、ぼんやりと窓の外を眺める、ゆったりお風呂に入る、軽くストレッチをする、好きな音楽を聴くなど。

頭を柔らかくする

- 良くないことではなく、実際にできていること、うまくいっていることに注意を向ける。
- 考え方やものの見方を少し変えてみる。

困ったときは誰かに相談する

- 困ったときやつらいときに話を聞いてもらう。
- 友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日ごろから気軽に話せる人を増やしておく。

身近なこころの相談先として、
すこやか相談所があります。

参考：国立研究開発法人国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」https://kokoro.ncnp.go.jp/
大津市「健康おおつ21（第３次計画）・第４次大津市食育推進計画」
https://www.city.otsu.lg.jp/soshiki/021/1441/g/keikaku/62695.html

からだ、動かしていますか？

忙しくて運動する時間がない！からだを動かすためにわざわざ外に出るのは億劫！という方も多いのではないでしょうか？
身体活動は運動(トレーニングやスポーツ)だけではありません！
生活活動(日常生活における労働、家事)も含まれます。
“ちょっと”でもからだを動かすことが大切です。

今より 10 分多く
体を動かしましょう。

からだを動かすとよいことがいっぱい♪

- 生活習慣病（心筋梗塞など）の発症や死亡リスクの低下
- メンタルヘルスの向上
- 肥満の予防や改善
- 仕事の効率アップ
- 生活の質の向上
- 睡眠の質の改善
- 認知症予防

“ちょっと”って何をしたらいいの？

- 目的地の一つ前の駅で降りたり、いつもと違う道を使ったり、歩く時間を増やす。
- 歩幅を広くし、速く歩く。
- エレベーターではなく、階段を使う。
- 座りっぱなしでなく、時々立ち上がって、体を動かす。
- 週に 1 回、草むしりや どこか 1 ヵ所の大掃除をする。
- こどもと一緒にからだを使って遊ぶ。

クイズ

答えは下へ↓

消費カロリーが大きい順番は？(下記の身体活動を 10 分行った場合)

①普通の歩行

②ヨガ・ストレッチ

③草むしり

④掃除機がけ

（年齢や性別等で消費カロリーは変わるため、参考としてください）

参考：厚生労働省「身体活動量アップで健康維持！ 私のアクティブプラン 」
https://e-kennet.mhlw.go.jp/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-physical.pdf
厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」https://www.mhlw.go.jp/content/001194020.pdf

健康おおつ21応援団をご存じですか？

健康おおつ 21 応援団のお店･事業所とは

野菜たっぷりメニューやメニューの栄養成分表示、禁煙等を行い、市民の皆様の健康づくりにつながる取組みを行っている(健康づくりを応援する)お店や事業所のことです。

(注)お店によって取組みは異なります。

詳細はこちら ➡

健康おおつ21 シンボルマーク
おおつ げんき丸

健康おおつ21応援団のお店を活用し、健康的な生活を意識してみませんか？

クイズの正解：③草むしり → ④掃除機がけ → ①普通の歩行 → ②ヨガ・ストレッチ