

休養・心の健康づくり

保健センター
だより H24.2月号

裏面：健康宣言教室「調理実習とお口からの健康づくり」のご案内、花粉症の予防について

ストレスをまったく感じない人はいないはず。適度なストレスはやる気や集中力を生む原動力になります。心身の健康のために、十分な休養をとって、上手にストレスを解消していく必要があります。

自分なりのストレス解消法を見つけましょう！

- ◆ぬるめのお風呂(38~40℃)にゆっくり入る
- ◆ぐっすり眠る
- ◆深呼吸をする(胸式呼吸と腹式呼吸を交互に5回ずつ)
- ◆森林浴をする
- ◆体を動かす(ウォーキングやストレッチなど)
- ◆音楽を聴く・歌う
- ◆笑いを生活に取り入れる
- ◆親しい友人などに話をきいてもらう
- ◆動物を飼う



食事はビタミンやミネラルが不足しないように！

ストレスを感じるとビタミンAやB群が消費されるといわれています。またビタミンCは心身を安定させ、カルシウムは精神安定剤のような作用があります。これらのビタミンやミネラルが不足しないよう栄養バランスのとれた食事を心がけ、またストレスを強く感じた時は積極的にとるようになることもストレス対策につながります。

- ◆ビタミンA: ほうれん草、かぼちゃ等
- ◆ビタミンB群: 豚肉、納豆等
- ◆ビタミンC: キャベツ、じゃがいも等
- ◆カルシウム: 牛乳、チーズ等、



休養の基本はなんといっても『睡眠』～質のよい睡眠をとるには～

◆朝は決まった時間に起きて、太陽の光を浴びましょう。

朝起きて、太陽の光を浴びることにより、体内時計のスイッチがONになります。

毎日、決まった時間に起きて生活リズムを整えましょう。



◆規則正しく食事を摂ろう

朝食を摂ると消化器官が動き始めて、体が目覚めます。夜遅い時間に食べると寝つきが悪くなるので、夕食は出来れば寝る3時間前までに済ませましょう。

◆からだを動かしましょう。

日中、無理なく続けられる運動を習慣的に行うと、熟睡しやすくなります。

◆布団に入る前にリラックスしましょう。

寝る前に、緊張や強い刺激があるとなかなか寝付けません。寝る前にぬるめのお風呂に入ったり、軽いストレッチをしたりして心とからだをリラックスさせましょう。



～ 手賀沼も、心もからだも元気なあびこ ～

やさしい体験レッスン

～楽しく学ぶ体験型・健康宣言教室～

「調理実習とお口からの健康づくり」

調理実習でヘルシー&バランスのいい食事を体験、午後は全身の健康と歯周病の関係・お口のケアを学びます。
(講師:健康づくり支援課 栄養士・歯科衛生士)

日時:2月29日(水)9:30～14:00頃(受付9:15～)

対象者:市内在住の40～64歳までの方 先着:16名(要申込)

会場:保健センター(湖北台) 参加費:500円(当日徴収)

申込:2月1日～ (持ち物等詳細は広報2/1号参照)

申込み先:健康づくり支援課(保健センター) 電話 7185-1126

※7・9月に実施したものと同一内容になります。7・9月の教室に参加された方は参加できません



参加者
募集中

花粉症の予防について

今や5人に1人の国民病となった花粉症。飛散している花粉が眼や鼻に付着すると、花粉を体の外へ放出しようとして、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目のかゆみ等の症状が現れます。花粉症の対策で重要なことは、『専門医の治療』と『日常のセルフケア』です。



日常の予防対策

◆上着(コートなど)・帽子・眼鏡(ゴーグル)・マスクを着用して花粉を肌にふれさせない

◆帰宅時は、外で花粉を落としてから

※上着は花粉が付着しにくい、ポリエステルなどの化学繊維が便利。

◆洗濯物や干したふとんは、花粉を十分に落としてとりこむ

◆こまめにうがいをする

◆睡眠をしっかりとる

◆ストレスをためない

◆花粉情報をこまめにチェックして、花粉の飛散量が多い日は外出を控える

<花粉の飛散量が多い日>

・乾燥して湿度が低い日

・気温が高い日

・晴天で風が強い日

・雨の日の翌日で、晴れた日



食事からの花粉症対策～花粉の飛んでいる時期だけでなく1年を通じて行うことが大切です

◆免疫機能をととのえ、アレルギー症状を防ぐ栄養素をとり入れる

①免疫機能をととのえる「ビタミンB₆」→レバー、カツオ、マグロ、サケ、バナナ、さつまいも等

②アレルギー症状を抑える「ビタミンC」→菜花、ピーマン、ブロッコリー、柿、オレンジ、キウイ等

③たんぱく質をとりすぎない → とりすぎると花粉への反応が過敏になる

◆花粉症の症状をやわらげる機能性成分をとり入れる

①「EPA」「DHA」→魚油等

②「乳酸菌」→乳製品

③「カテキン」→緑茶等

④「α-リノレン酸」→しそ油等に含まれ、非加熱での利用がよい。



