

## こころの病気を予防しましょう ～ストレスについて～

季節の変わり目や、生活環境が変わる時などはこころが疲れてしまうことがあり、そのような状態が続くと、こころの病気を発症してしまいます。こころの病気を予防するには、ストレスをためない、ストレスと上手に付き合うことが重要です。

### ■ストレスの原因

・ストレスとは、外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。外部からの刺激とは、いろいろな要因がありますが、進学や転職、結婚など喜ばしいことでも変化や刺激となり、ストレスの原因になることがあります。

### ■ストレスをためないコツ

- ・誰にでもあるストレスと上手に付き合うには、毎日の生活習慣を整えましょう。①バランスのとれた食事、②良質な睡眠、③適度な運動は、こころの健康の基礎になります。
- ・困ったときには誰かに相談してみましょ。話を聞いてもらうだけでも、気持ちが楽になることがあります。日ごろから気軽に話せる人を増やし、こころの不調が続くような時には早めに専門家に相談しましょう。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

## うちトレ おうちでトレーニング

### 肩・腕のストレッチ・トレーニング編

27



みなさんこんにちは(^\_^) 今回は肩・腕周りのストレッチ・トレーニングのご紹介です。肩こりにお悩みの方にはとてもおススメのメニューとなっております。肩こりが起こる原因の1つとして、肩関節周りの筋肉が緊張により血液の循環が悪くなるのが挙げられます。気になる方は毎日コツコツ行いましょう！

#### ①肩・腕のストレッチ

##### 【やり方】

1. 写真1のように四つん這いになります。
2. 写真2のように片手を着き、その手と膝の間に反対の腕を通します。
3. 耳を床につけた状態で10秒キープします。
4. 反対も行います。

##### 【ポイント】

- ・呼吸を止めずに行いましょう。
- ・お尻の位置は高い状態で行いましょう。

#### ②肩・腕のトレーニング

##### 【やり方】

1. 写真3のように膝を付けずに四つん這いになります。
2. 写真4のように肘を曲げながら体をゆっくりと倒していきます。
3. おでこを床ぎりぎりまで下げたら、地面を手で押して元の位置に戻します。
4. 繰り返します。

##### 【ポイント】

- ・無理のない範囲で行いましょう。
- ※1セット10回程度で慣れてきたらセット数を増やしていきましょう。



写真1



写真2



写真3



写真4

### 保健センタートレーニングルーム利用のご案内

保健センターでは、以下のとおりトレーニングルームを開放しています。体力作りや運動不足の解消などにぜひご利用ください。

- 時間 月～金曜日 午前9時～午後5時（※祝日・年末年始を除く）  
火曜日と木曜日のみ、午後8時まで利用可

- 対象 広野町民 ●料金 無料

- 持ち物 室内運動靴、タオル、水分など（保健センター内に自動販売機はありません）

- 注意 ・トレーニングルーム内では、水分補給以外の飲食は禁止です。・運動できる服装でお越しください。・ご利用の際は窓口で声をかけてください。・指導者や付添いはいません。正しく使用し、ケガや事故がないように注意ください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040



## 毎月17日は減塩の日！



7月に総合検診を受診された方は、お手元に結果が届いていると思います。「血圧」や「推定食塩摂取量」の結果をよく見てみましょう。血圧上昇の要因は「塩分の過剰摂取」です。おいしく減塩するコツを理解して、1日6g未満の塩分摂取を目指しましょう！

### ◆◆◆ おいしく減塩するコツ ◆◆◆

#### ～選ぶとき～

- 加工食品（加工肉・練り製品など）を控える
- 減塩・低塩調味料や食品を利用する
- 栄養成分表示の食塩相当量をチェックする

#### ～作るとき～

- だしのうまみを上手に活用する
- 香辛料や香味野菜を活用する
- 酸味をきかせる
- みそ汁・スープは具たくさんにする

#### ～食べるとき～

- 過食を避ける
- 麺類の汁は残す
- 調味料は「かける」より「つける」



#### そのほかにも…

### 野菜や果物を食べましょう！

野菜や果物に多く含まれているカリウムは体内の余分な塩分(ナトリウム)を排出させる働きがあります。熱に弱い栄養素なので、できるだけ生で食べるのがおすすめです。※腎疾患のある方は、カリウム摂取について医師に相談しましょう。



### 内部被ばく検査のご案内

町民の皆さまを対象に、内部被ばく検査を実施しています。検査を希望される場合は、ご予約が必要です。事前に保健センターへお申込みください。

問 広野町 保健センター ☎0240-27-3040

## 食改さんのおすすめレシピ vol.18

### 豚丼

- 材料(2人分)
  - ★キャベツ…小1枚
  - ★玉ねぎ…小1/4個
  - ★かいわれ大根…8g
  - ★豚バラ肉(薄切り)…160g
  - ★ぼん酢しょうゆ…大さじ1と1/3
  - ★酒大さじ1
  - ★みりん大さじ1
  - ★水大さじ1
  - しょうが…2g
  - 長ねぎ…7cm
  - 豆板醤…小さじ1/4
  - ごま油…小さじ1/2
  - 白飯320g
  - 青ねぎ4g

#### ●作り方

- ①キャベツは千切り、玉ねぎは薄切り、かいわれ大根は半分は切って水にさらした後、しっかり水気を切る。それらをすべて混ぜ合わせる。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。★を合わせて調味液を作る。
- ③フライパンにサラダ油をひき、すりおろしたしょうが、みじん切りにした長ねぎ、豆板醤を入れて熱し、香りが出たら豚肉を加えて炒める。
- ④豚肉に火が通ったら、合わせた調味液を回しかけ、少し煮立たせる。香り付けにごま油を回しかけて仕上げる。
- ⑤器に白飯を盛り、①をのせ、その上に④をタレごとのせ、小口切りにした青ねぎをトッピングする。



エネルギー 518kcal 塩分 1.0g (一人分)

毎月17日は「減塩の日」  
毎月19日は「食育の日」