

# ‘休む’



無理をしないで 休息・良い睡眠を！

4月は1年の中でも変化が重なりやすい時期です。仕事先や部署、生活リズムといった「環境」、新たな人との出会いやつながりなどの「人間関係」、そして寒暖差や気圧、花粉といった「季節」、これらの変化が三重奏として心と体にさまざまな影響を及ぼします。また、引っ越しや異動など大きな変化があった人だけでなく、「特に変わっていない」と感じる人も影響が生じる可能性があります。というのも、直接の変化がなくとも、周囲に起きている変化に私たちは想像以上にエネルギーを使うからです。最初は変化に適応しようと頑張ることで乗り越えようとしませんが、徐々に気分の落ち込みやイライラ、眠りの浅さとして表れることがあります。また誰とも会いたくない、一人で過ごしたい気持ちが増えることもあります。



これらは心と体のエネルギー切れが近いことを教えてくれているサインですので、できるだけ休息を心がけましょう。具体的にまずは睡眠です。睡眠は「量」と「質」の両方が大切です。7時間前後の「量」を目安に、また睡眠前のスマホなどの刺激を避け、「質」にも意識を向けましょう。またこのような状態では食生活も乱れがちになりやすいので、バランスの良い食事を心がけましょう。このような工夫を続けることで心と体にエネルギーが戻っていきます。これらの工夫を続けても体調が回復しないときは、お気軽にご相談ください。

相談窓口 ふくしま心のケアセンター ☎0240-23-5109

# ‘食べる’



程よく塩分を減らして 野菜摂取を！

フライパン一つで完成！

## シーフードミックスのトマトチーズグラタン

材料 (3人分)

- にんじん…2本(100g)      ブロccoli…1/2株(150g)
- じゃがいも…1個(110g)      しめじ…1個(120g)
- トマトソース…1缶(295g)      シーフードミックス(冷凍)…150g
- 牛乳…150ml      塩…小さじ1/2      マカロニ(早ゆで)…60g
- ピザ用チーズ…80g      黒こしょう…少々      パセリ(乾)…適宜

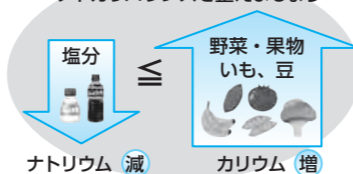


実際に作ってみて…

トマトソースと牛乳で野菜を煮ることで、簡単に美味しく食べることができました。



ナトリウムより多くのカリウムをとり、ナトカリバランスを整えましょう



### ● 作り方

- ①にんじん、じゃがいもはひと口大にカットし、耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけて、レンジで加熱する(600W・2分)
  - ②ブロッコリー、しめじは食べやすい大きさに切る。
  - ③フライパンにトマトソース、牛乳、塩を入れ、軽く混ぜ合わせる。
  - ④フライパン全体にマカロニ(早ゆで)を広げ、シーフードミックス、にんじん、きのこ、ブロッコリーの順に並べ、フタをして加熱する。
  - ⑤沸騰したら、中火で10分、蒸し煮にする。
  - ⑥残り時間1分で、ピザ用チーズを全体に散らし、仕上げに黒こしょう、パセリを振る。
- ※材料に火が通っているかを確認し、加熱時間を調整してください。

(約一人あたり) エネルギー：378kcal    食塩相当量：3.2g    野菜相当量：276g

# ‘動く’



# マイトレ



毎日 マイペースで マイトレを！

広野町では健康づくりの1つとして、「マイトレ」に取り組む方を応援しています。  
「マイトレ」とは…「マイペース」で「毎日」取り組める、ストレッチやウォーキングなどのトレーニングのこと。  
今回はみかんクラブからの推薦で、「夫婦でランニング」に取り組んでいる方にインタビューしました。

## マイトレの達人 第4号 藁谷さん 40歳代 男性

### ◆わたしのマイトレは…

夫婦でランニングを習慣にしています。お互いの予定を調整して、無理のない範囲で走る時間をつくっています。



### ◆いつから(きっかけは…)?

市町村対抗駅伝を走るようになってからです。  
今ではいろいろなマラソン大会にも出場するようになり、楽しみながら続けています。

### ◆頻度は?

大会前はほぼ毎日走ることもありますが、シーズンによっては週1回程度になることもあります。自分の体調や目標に合わせて無理のないペースで続けています。

### ◆どんな効果がありましたか?

体力や筋力がついたことはもちろんですが、体のケアも気になるようになりました。  
ストレッチや補強運動を続けることで体の使い方や姿勢を意識するようになり、日常生活でも体に負担をかけにくくなったと感じています。

### ◆続けられるポイントは?

定期的に県内のマラソン大会に出場し、モチベーションを維持しています。最近では娘と親子マラソンの部に出ています。  
子どもがやる気になると自分も頑張ろうと思います。

### ◆どんな人におすすめですか?

ランニングは特別な道具がなく、自分の体ひとつで気軽に始められる運動です。気分転換にもなるので、健康のために何か始めてみたいという方におすすめです。

二人が学生時代にやっていた部活はバドミントン部とバスケットボール部だったそうです。皆さんも新しいことに挑戦してみてくださいませんか?



令和8年4月から土曜日の午前中も利用できます!

## 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・水・金曜日 午前9時～午後5時
- 火・木曜日 午前9時～午後8時
- 土曜日 午前9時～午前11時30分 ※祝日は除く
- ★対象 広野町民の方 中学生以下は大人の同伴が必要です
- ★料金 無料
- ★持ち物 室内運動靴、タオル、水分など(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。
- ・正しく使用し、ケガや事故がないようにご注意ください。



問 広野町保健センター ☎0240-27-3040