



無理をしないで 休息・良い睡眠を！

### 5月の「心の衣替え」～五月病を乗り切るコツ～

4月の新生活の緊張が解け、ゴールデンウィークが明ける頃、心身の不調を感じる「五月病」が話題になります。4月は環境変化に適応しようと気が張っていますが、5月はその疲れが一気に出る時期です。無気力、不安感、不眠、食欲不振などが主な症状です。「五月病」は正式な病名ではなく、環境変化や気温差によるストレスが原因で、自律神経が乱れた状態を指します。



対策としては、「無理をしない」ことが最優先です。十分な睡眠をとる、バランスの良い食事を心がける、軽い運動を行うなど、副交感神経を高める生活を意識しましょう。もし気分が晴れない時期が長く続く場合は、一人で抱え込まず、早めに相談することも大切です。お気軽にご相談ください。



5月は、心も新しい環境に合わせて「衣替え」をする準備期間。心と体のセルフケアを大切に、この時期を乗り切りましょう。

相談窓口 ふくしま心のケアセンター ☎0240-23-5109



程よく塩分を減らして 野菜摂取を！

### 旬野菜のさわやかサラダ

材料 (4人分)

- 春キャベツ… 1/4玉(150g) うま味調味料… 8ふり
- スナップえんどう… 8本 ゆで卵… 2個
- マヨネーズ… 大さじ2と1/2 レモン汁… 小さじ1
- A 鶏がらスープの素… 小さじ1 しょうゆ… 小さじ1
- 酒… 小さじ1



● 作り方

- ①キャベツは1cm幅の細切りにし、ポリ袋に入れる。うま味調味料をふり、よくもんでおく。
- ②スナップえんどうは筋を取り、1分程ゆで、斜め半分に切る。ゆで卵は粗めのみじん切りにする。
- ③ボウルにAと①のキャベツを入れてよく混ぜ、スナップえんどうとゆで卵を加え、全体をざっくりと混ぜ合わせる。お好みで黒こしょうをふる。

毎月17日は「減塩の日」  
毎月19日は「食育の日」



(約一人あたり) エネルギー123kcal 塩分0.6g



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、家族で保健センターのトレーニングジムを利用している方にインタビューしました。

### マイトレの達人 第5号 Iさん 50歳代 女性

◆わたしのマイトレは…

動画を見ながら、30分以上ウォーキングをすることです。

◆いつから(きっかけは…)?

体重が増えたときに、膝が痛くなってしまったことがきっかけで始めました。

◆頻度は?

週に2回は運動をするようにしています。

◆どんな効果がありましたか?

膝の痛みがなくなってきました。

◆続けられるポイントは?

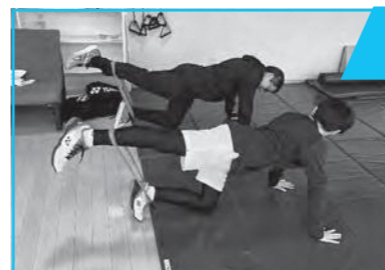
保健センターの利用料が無料で、フリーWi-Fiも使えるので、トレーニング動画を見ながら運動できるのが良いです。



利用者から「土曜日も営業してほしい」との意見もあり、4月から土曜日の午前中も利用が可能になりました。平日は運動ができない方も、ぜひご利用ください。



### 資格を持った運動指導者が運動をサポートします！



火・木曜日 午後5時～午後8時  
土曜日 午前9時～午前11時30分  
の時間帯は運動指導者が運動をサポートします。

この機会にぜひご利用ください。

### 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