



無理をしないで 休息・良い睡眠を！

梅雨の不調を乗り切るためのメンタルヘルスケア

梅雨の時期は湿度が高く、天気が悪い日が続きます。そんな時期、なんとなく身体のだるさや意欲の低下、気分の落ち込み、不安や不眠、頭痛など体調の不調に影響をおよぼす方がいらっしゃると思います。これらの背景には自律神経の乱れがひとつの理由と考えられます。実はこれらは、東洋医学で湿邪と呼ばれ湿気が身体に影響をおよぼしている事や、日光不足によるセロトニン（幸せホルモン）の減少が原因のひとつだと言われています。



そのような時の対策として…

- ・朝はカーテンを開け自然の光を取り入れセロトニンの減少予防を図りましょう。
- ・湿気対策として、除湿器やエアコンを活用し湿気を50%~60%に保つことで身体の不調が軽減されます。
- ・朝に白湯を飲むことや、温野菜や温かいスープを飲み胃腸を温め自律神経を整えることも効果的です。
- ・適度に汗をかく程度の運動を取り入れると、体に溜まった余分な水分が排出され気分もスッキリします。

このような対策を行っても回復しないとき、または不調がある時に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

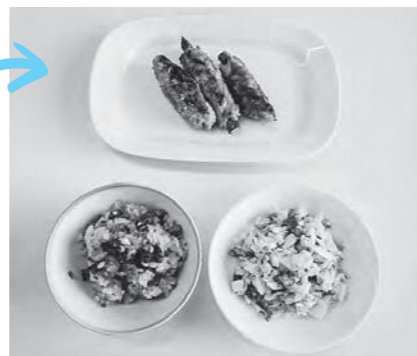


程よく塩分を減らして 野菜摂取を！

アスパラの肉巻きつくね

材料（4人分）

- グリーンアスパラガス…4本 豚ひき肉…200g
- 長ねぎ…1/4本(25g)
- ☐ [マヨネーズ…小さじ1 鶏がらスープの素…小さじ1]
- 片栗粉…適量 酒…大さじ1
- めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ1 サラダ油…大さじ1/2



● 作り方

- ①アスパラガスは根元の皮を薄くむき、3等分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ②ボウルにひき肉、長ねぎ、☐を入れてよく混ぜ12等分にする。アスパラガスに肉だねを巻き付け、片栗粉を薄くまぶす。
- ③フライパンに油をひき、②を並べてから火をつける。転がしながら全体を焼く。焼き色がついたら、酒を加えてフタをし、蒸し焼きにする。
- ④③にめんつゆを加え、汁を全体に絡める。

食改会員
募集中!



(約一人あたり) エネルギー 157kcal 塩分 0.7g



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、保健センターのトレーニングジムで指導を行っているNPO法人広野みかんクラブの方にインタビューしました。

マイトレのトレーナー 第6号 松本 優子さん

毎週火曜日、木曜日と土曜日に保健センターでトレーニングジムの指導を行っている優子さん。自らマイトレ会員となり、指導日以外にも個人的にトレーニングルームを利用しています。指導者の導入により保健センタートレーニングルームの会員は現在、51名となっています。

この機会にみなさんも保健センタートレーニングルームの会員になって運動を習慣化させてみませんか？

◆わたしのマイトレは…

スカイアリーナを週2、3回利用しており、筋トレ、ジョギング、水泳、ストレッチを行っています。休みの日は保健センターを利用しています。

◆運動するようになってから変わったこと

体重が増えた時期があり、自分も運動しようと思いました。急には減少しませんが、少しずつ効果が出てきて健診結果も変わりました。

◆指導するうえで大事にしていること

- ・無理をしないこと
- ・続けられる運動をすすめる
- ・少しずつ増やしていくように心がけている

◆みなさんに一言！

すぐ来れる場所にあるので、まず来て、運動後の気持ちよさを味わってほしいです。

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。



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