



無理をしないで 休息・良い睡眠を！

夏の暑さとメンタルヘルスの関係

7月に入ると暑さが身体にこたえる時期になります。身体的な疲労だけでなくメンタルヘルスにも深く影響します。

夏の暑さとメンタルヘルスの関係において、特に注意したいのが、「睡眠」と「飲酒」の悪循環です。寝苦しさによる睡眠不足は、慢性的な疲労感だけでなく、イライラ、不安感、気分の落ち込みといったメンタルの不調を引き起こしやすくなります。また、眠れないからといって飲酒することは要注意です。アルコールには利尿作用があるため、気づかいうちに脱水状態を引き起こします。さらに、分解時に体内で熱を発生させるため、深部体温が下がりづらくなり、結果的に睡眠の質を低下させます。寝酒は控え、就寝前の水分補給を心がけましょう。

こころの健康を守るためには、心身のサインを見逃さず、「いつもと違う」「やる気が出ない」と感じたら、無理をせずに休息をとることが大切です。もし気になるようなことがあれば、一人で抱え込まず、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

家庭での食中毒を予防しましょう

食中毒は飲食店だけでなく、毎日食べている家庭でも発生します。普段の食生活でも思わぬ食中毒を引き起こしてしまう可能性があるので、注意しましょう。

食中毒予防の3原則

菌を「つけない、増やさない、やっつける！」

①細菌を食べ物に「つけない」

→手洗い、器具の洗浄など

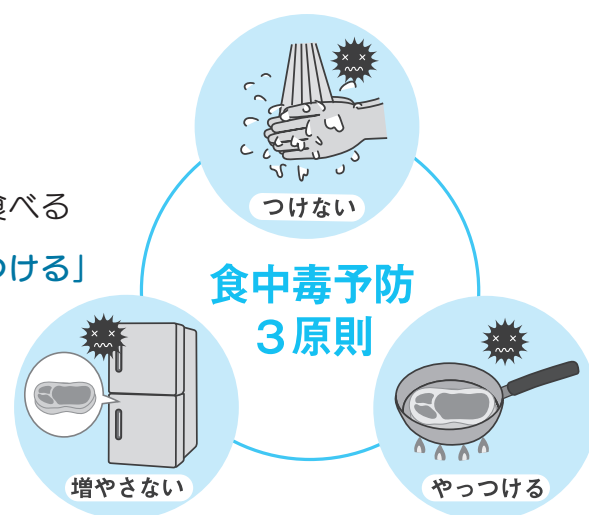
②食べ物に付着した細菌を「増やさない」

→適切な温度での保管、調理後は速やかに食べる

③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

→加熱殺菌

3原則に気を付けて、
食中毒予防に心がけましょう。



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、広野町みかんクラブのかけっこ教室で先生をしている方にインタビューしました。

「マイトレ」の達人 第7号 40歳代 中島さん 男性

◆あなたのマイトレは…

20年以上続けているジョギング&ダッシュです。

フルマラソンに挑戦したり、公式の100mの競技にも出場しています。

また、週に1回、小学生とかけっこ教室を実施し、走り方のトレーニングはもちろん、鬼ごっこやリレーなど、子供たちと一緒に全力で、運動をしています。保護者の方々も一緒にいかがでしょうか。



◆運動するようになったきっかけ

町のチームに所属し、ふくしま駅伝や

双葉郡の陸上大会に出場したことがきっかけです。

◆続けられるポイント

たくさん汗をかいた爽快感と心地よい疲労感です。

運動すると食事が進みますし、夜もぐっすり眠れます。

また、朝走ると、たくさんの朝日を浴びて

リフレッシュした気持ちで一日が始められます。

今は怪我をしないように終わった後のケアを入念にしています。

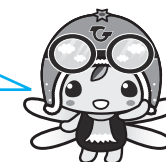


◆みなさんに一言！

歩くぐらいのスピードでいいので、是非走ってみてください！

走ること、血流も良くなり、脂肪も燃焼され、見た目も中身もスリムになって、きっと10歳は若返るはずですよ！

「マイトレ」の達人募集中！
掲載希望の方は
ぜひご連絡ください



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