

保健センターだより

～こころの不調のサインを見逃さないで～

春は入学、進級、就職など生活環境が大きく変わる時期です。生活の変化によって緊張したり、不安になったりして気づかないうちに疲れを溜めてしまうこともあります。

なかなか寝付けない、食事がおいしくない、気分が沈んで憂うつな気分になるなどはこころの不調のサインかもしれません。こころの不調を感じたら、まずはゆっくりと休み、少しずつでも生活リズムを整えましょう。

また、誰かに相談することで気持ちが軽くなることもあります。専門機関への相談も方法の一つです。こころの不調を感じたときは、下記相談窓口にご相談ください。

各種相談窓口	
こころの健康相談	毎月1回午前10時～正午(要予約) ※日程は毎月の広報でご確認ください。 ☎28・3150(豊山町保健センター)
清須保健所 (精神保健福祉相談/メンタルヘルス相談)	平日9時～12時、13時～16時30分 ☎052・401・2100
愛知県精神保健福祉センター (こころの電話相談)	平日9時～12時、13時～16時30分 ☎052・962・5377
あいちこころほっとライン365	毎日9時～20時30分 ☎052・951・2881

▶問合せ 保健センター ☎28・3150

毎日実践!フレイル予防!「健康長寿体操のご紹介」

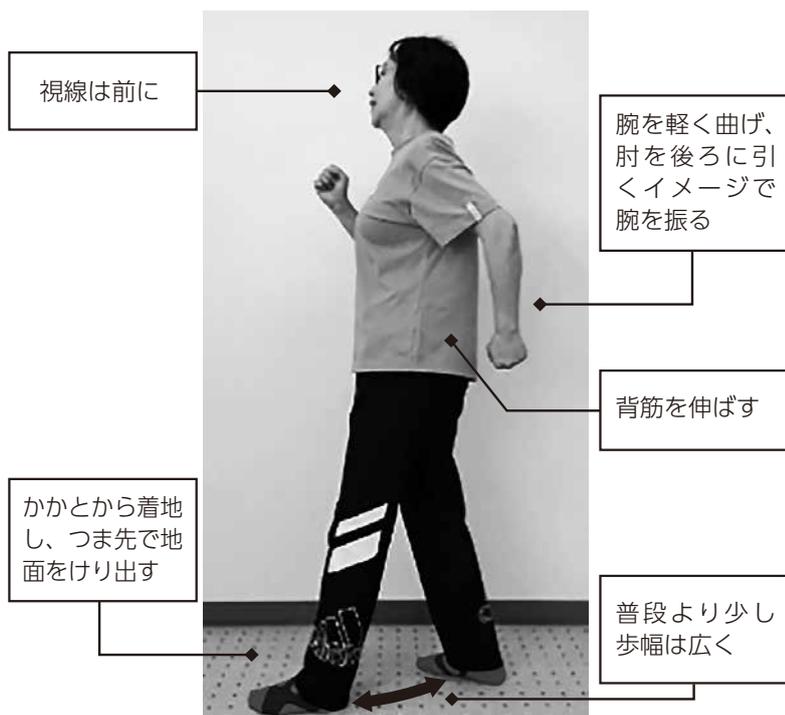
第10回 正しいフォームで歩こう!

監修:菅原一子先生(健康運動指導士)

ウォーキングは歩くだけの手軽な運動ですが、血行促進効果、生活習慣病の予防、新陳代謝アップによる老化防止等の効果が期待できます。筋力トレーニングは正しいフォームで行わないと筋肉がつかないように、ウォーキングも正しい歩き方で行わないと効果が最大限に発揮されません。また、健康のためにウォーキングを始めたのに、怪我をしてしまったら本末転倒です。ウォーキングの正しいフォームを意識して歩いてみましょう。

【注意点】

- ・準備体操と整理体操をする
- ・少し息が弾むくらいのペースを目標にする
- ・ウォーキングの前・中・後には、必ず水分摂取をする
- ・景色を見て季節を感じ、楽しんで歩く
- ・複数人で歩く時は、会話を楽しみながら歩く
- ・無理をしない



▶問合せ 保険課国民健康保険・医療グループ ☎28・0917



二次元コードから
簡単アクセス
これまでご紹介した体操は
町公式ホームページから
ご覧頂けます。