

＋保健師からの健康アドバイス

心と身体、疲れがたまっていますか？



①心のチェック！

- 寝つきが悪い
- 朝早く目覚めてしまう
- 寝起きが悪くなった
- 頭痛がある、頭が重い
- やる気が起こらない
- 妙に焦る気持ちになることがある
- 肩こりや目の疲れがある
- 何にも感動しない
- 些細なことで腹が立つ
- 根気がない
- 憂うつな気持ちが続く
- 飲酒量が増えた
- 運仕事量のわりに疲れが大きい
- 何事も失敗するような気がする
- 義務感や責任感ばかりが先行してしまう

②身体のチェック！

- 首や肩がこる
- 腰痛がある、腰が重い
- 手足が重く感じる
- 食欲がない
- 人と話すのがおっくうになった
- 食べ物の味に鈍感になった
- 朝すっきり起きられない
- 目がよく疲れる
- 原因不明の下痢や便秘が続く
- 仕事量のわりに疲れが大きい
- 荷物が妙に重く感じる
- 運動をしていない
- 乗り物は何としても座りたい
- お酒を飲んだ次の日、不快感が残る
- 暑さ・寒さに弱くなった

心と身体は一体です。心の具合が悪いと、身体もどこか具合が悪くなります。まずは次のチェックリストで、あなたの心身の状態を調べてみましょう！

チェックの付いた数で心と身体、それぞれの疲労度合いを調べます。①と②それぞれ何個チェックがついたのでしょうか？

- 0～4個…ストレス解消の上手な人です。このままの調子で続けていきましょう。
- 5～10個…少し疲労がたまっています。自分なりのストレス解消法を身に付けましょう。
- 11～15個…疲労がたまっていて、少し危険な状態です。周りの人や専門の人に相談してみましょう。

今月の担当
大成区
新保加奈子
です

コリドール交流情報館

～行ってみよう！～

長万部町

学習文化センターのお知らせ

5万8千冊の書籍類、530枚のDVD等を豊富に揃えた図書館やAV室、最新設備を誇る多目的ホールを備えています。図書館は、無料となっておりますのでお立ち寄りください！

●場所／字長万部411-2116(センター通り) ●時間／10時～18時(夜間特別開館毎週木曜日21時まで) ●休館日／月曜日、年末年始 ●お問い合わせ先／学習文化センター ☎01377-2575

八雲町

7月31日まで開催中！

温泉めぐりスタンプラリー

参加ホテル・旅館でスタンプを押してください。スタンプ1個でハーベスター八雲の食事代、オートリゾート八雲の入場料、北海道物産センターでの買い物10%OFF! さらに、スタンプ6個たまるごとに参加店1施設の入浴料が1名分無料! さらに、抽選で参加店の1泊2食付無料ペア宿泊券、オートリゾート八雲の Cottage 1泊無料宿泊券やハーベスター八雲のお食事券、ファミernet やくもの農畜産物、小学館オリジナルグッズをプレゼント!

●参加施設／温泉ホテル八雲遊楽亭、八雲遊楽亭熊石ひらたない荘、パシフィック温泉ホテル清龍園、温泉旅館銀燭湯、八雲温泉おぼこ荘、山峡の湯の宿見市温泉 ●問い合わせ先／八雲温泉振興協議会(役場商工観光課内) ☎01377-622111

八雲町熊石地域

試してみよう！熊石海洋深層水

海洋深層水は、熊石漁港内の熊石海洋深層水総合交流施設で行い、ポリタンクやペットボトルなどの小口分水と車庫に積載された大型タンクへの大口分水の2種類の分水施設があります。さまざまな効果も期待されていますので、この機会にぜひお試しください。

●町外利用者／小口分水 一般用(20リットル) 600円・業務用(1m) 6000円／大口分水 一般用(1m) 6000円・業務用(1m) 6000円 ●分水時間／平日の9時～17時 ●お問い合わせ先／熊石海洋深層水総合交流施設 ☎01378-22300

◆ストレス解消に効果的な方法

■質の高い睡眠をとる！

快適な睡眠時間には個人差があり、大切なのは「いびきい眠る」とではなく「ぐっすり眠ること」です。

適度な運動や生活リズムを整え、質の高い睡眠をとりましょう。寝酒やカフェインの摂取、長い昼寝などは睡眠に悪影響なので避けましょう。

■ゆったり入浴でリラックス！

最近はシャワーで済ませる人が多いですが、できればお湯のはった浴槽にたがるのが効果的です。

入浴は血液循環を良くし新陳代謝を促進し、また自律神経が刺激されることでリラックス効果もあります。37〜40℃くらいのぬるめのお湯につかることをお勧めします。



■ストレスへの抵抗力を高める栄養素！

ストレスを防いだり、疲労回復に役立つ食品があります。上手にバランスよく摂取し、ストレスに負けない体づくりをしましょう。

○タンパク質（肉・魚・大豆製品など） 免疫機能や自律神経を調整し、ストレスを感じると消費されま

す。○ビタミンB群（豚肉・レバー・うなぎなど） 不足すると疲れやすくなり、ストレスを感じると消費されま

す。○ビタミンC（ピーマン・ジャガイモ・いちごなど） 抗ストレスビタミンと呼ばれ、不足するとストレスへの抵抗力が弱まります。

○ビタミンE（ナッツ・かぼちゃ・植物油など） 自律神経を安定させる効果があります。

○カルシウム（牛乳・小魚・乳製品など） 神経の興奮を抑えてイライラを鎮めます。

○マグネシウム（「マ・わかめ・ほうれん草など） 体内のミネラルバランスを整え、ストレスへの耐性を高めます。

■適度な運動でストレス解消！

身体を動かすのは面倒、という人も多いと思います。が、運動してみると神経や筋肉の緊張がほぐれ、頭も体もスッキリします。

まずは身近な生活の中で運動量を増やしたり、続けられそうなものから始めましょう。

■上手に休養をとり

1日中寝ていたり、ゴロゴロしていても疲れはとれません。短時間でもちよつとした息抜きの時間を作ることで、心身にゆとりをもたらします。

たとえば、近所を散歩し自然とふれあう・植物を育てる・動物とふれあう・旅行にでかけるなど、自分に合った息抜き方法を見つけて、上手に休養をとりましょう。

もし、どうしても疲れがとれない…と思ったら、早めに家族や友人、職場の同僚など身近な人や専門の人に相談しましょう。

また、周りに「いつもと様子が違う」と思う人がいたら、まずは声をかけてあげてください。声をかけることがとても大切です。

◆特定健診伝言板◆

チュン介から4月の総合健診のお知らせだよ～
4月は大成区と北檜山区で、特定健診・胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診などがあるよ。

- 13日（金）大成町民センター
- 14日（土）長磯生活改善センター
- 15日（日）／16日（月）健康センター



◆担当 北檜山区 垣本利子◆

今金町

クアブラザピリカ2012感謝祭

大道芸によるショーやお客様参加型アトラクション！豪華景品が当たる大ビンゴ大会！限定80名のパーティー形式の着席ピュッフェに飲み放題付き！無料送迎バス運行（今金・せたな・八雲・長万部）もあります。ぜひご参加ください。

●日時／3月31日（土）18時～●参加料／大人4,500円、子供2,500円（幼児無料）●お問い合わせ／クアブラザピリカ0137・833・7111

せたな町北檜山区

宴会プランのご相談は！

「温泉ホテルきたひやま」
露天風呂、サウナ、全身浴、泡沫浴、圧浴、歩行浴など本格スパ・ホテル！農産物や海産物をふんだんに利用した料理で各種ご宴会を！

- 場所／北檜山区徳島●宿泊料／洋室シングル1泊1名様7,750円、洋室ツイン1泊2名様7,750円、和室1泊4名様7,500円（お一人様の料金です。朝・夕2食付）
- お問い合わせ先／温泉ホテルきたひやま0137・844・4120

せたな町瀬棚区

公営温泉浴場「やすらぎ館」

弱アルカリ性温泉で、冷え性、神経痛に効き目あり！美肌効果もお試しください！

- 場所／瀬棚区本町（旧国鉄瀬棚駅跡地）
- 営業時間／10時～21時まで※毎月第1・3月曜日定休
- 入浴料／大人360円／中人140円／小人70円
- お問い合わせ先／やすらぎ館0137・877・3841

せたな町大成区

身も心もあつたか！

国民宿舎『あわび山荘』
貝取瀧渓谷の雄大な自然にひっそりと抱かれています。「あわび山荘」 露天風呂につかりながら心と身体を癒し、地元産の素材をいかした郷土料理でゆったりとリラックスしてみたいかがですか。

●場所／せたな町大成区貝取瀧●宿泊料／大人7,600円、小学生6,060円、幼児1,460円（寝具のご利用のみ）●問合せ先／国民宿舎あわび山荘0137・845522