



こころの健康セミナー

～良い睡眠で脳を鍛えよう～

朝はスッキリ目覚めますか？

あなたは良質な睡眠がとれていますか？「心配ごとがあつて眠れなかった」という経験はありませんか？睡眠とこころは密接な関係がありそうです。早くから睡眠を大切にすることで、将来的な疾患や心身の健康障害を防ぐことができるとも言われています。

睡眠とこころの健康と認知症との関係について正しく学び、健康増進に役立てましょう。

9月10日の世界自殺予防デーから一週間は自殺予防週間です。生涯健康でこころ豊かにいきいきと暮らせるまちの実現をめざしていきましよう。

日時 9月20日(木) 13時30分

場所 町保健センター

内容 睡眠とこころの健康と認知症の関係について

講師 成澤 元氏(公益財団法人神経研究所客員研究員)

申込み 9月18日(火)まで

☎スポーツ健康課

☎内線310

健診結果相談会(要予約)

～特定健康診査を受けられた方へ～

保健師、管理栄養士による個別相談を実施し、特定健康診査の結果の見方や生活習慣病の改善ポイントをお教えします。

当日は「体組成測定」、「血管年齢測定」、「骨密度測定」も無料で実施します。

▶時間 ①9時30分～10時30分
②10時30分～11時30分

▶場所 町保健センター
(※は国府支所)

たいそせい
体組成測定って？
体を構成する組成成分「脂肪」「筋肉」「骨」「水分」の量などを測定するものです。

日		程	
9/6(木)	体組成	12/14(金)	骨密度
9/11(火)*	体組成	1/11(金)	体組成
10/12(金)	体組成	1/23(水)	血管年齢
10/29(月)	血管年齢	2/15(金)	体組成
11/6(火)*	体組成	3/8(金)	体組成
11/22(木)	骨密度	3/25(月)	血管年齢
12/5(水)	体組成		

特定健康診査は平成31年2月末まで実施しています。

☎町民課 ☎内線247

平成30年度

大磯町就学時健康診断

対象 町内在住かつ来年度に小学校へ就学するお子さん

【大磯地区】

日程 10月4日(木)

場所 大磯幼稚園

受付 13時20分～13時45分

【国府地区】

日程 10月17日(水)

場所 たかとり幼稚園

受付 13時20分～13時45分

☎学校教育課 ☎内線322

秋の全国交通安全運動実施

9月21日(金)～30日(日)

安全は
心と時間の
ゆとりから

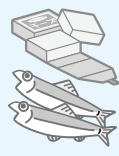


秋になると、日没時間が急激に早まります。16時～18時の薄暮時間帯は、通勤通学の時間帯とも重なります。歩行者・運転者それぞれが交通ルールとマナーを身につけ、交通事故に遭わないように心掛けましょう。

☎町民課 ☎内線237

こんどちは

保健師です



だんだん弱くなる骨

私たちの骨は18歳ごろをピークに、少しずつ骨の量が減っていきます。なぜでしょうか？

それは、骨は常に新しく作り替えられていますが、その機能が年齢とともに低下するからです。

また、年を重ねる以外に、運動・栄養の不足、薬の影響などがあると骨はより弱くなるとも言われています。

そして、ピーク時より2～3割の骨量が減ると「骨粗鬆症」と呼ばれるようになります。

予防するには？

骨粗鬆症の予防に効果的なのは食事と運動です。

食事ではカルシウムとビタミンDを摂ることが大切です。カルシウムは骨を作る素となり、ビタミンDはカルシウムの吸収率をあげてくれます。

牛乳やチーズなどの乳製品や納豆や厚揚げなどの大豆製品、小魚にはカルシウムが多く含まれています。また、ビタミンDは鮭やしらす干などの魚類、きくらげや干椎茸などのきのこ類に多く含まれています。ぜひ、日々の食事でカルシウムとビタミンDを意識してみてください。

また、運動で効果的なのは、

自転車や水泳などの骨に負荷のかかるものや、散歩や家事など継続して行うことができるものです。

運動をすると骨にカルシウムが沈着しやすくなります。また、血液の流れをよくし、骨をつくる細胞の働きを活発にします。しかし、いきなり慣れない運動をすると、転んでしまうなど逆に骨折の可能性を高くしてしまいうこともあります。楽しみながら継続してできる運動をぜひ探してみてください。

思わぬ落とし穴

運動や食事に気を付けていても、喫煙や過度の飲酒はカルシウムの吸収を阻害したり、体内からカルシウムを余分に排出してしまいます。運動や食事と一緒にこれらの生活習慣も見直す、より骨を丈夫にしていこうとつながります。

骨粗鬆症の心配があったら

治療には飲み薬や注射など様々な方法があります。腰や背中の痛みや曲がり、その他心配なことがあれば、かかりつけの先生に一度相談してみましよう。

☎スポーツ健康課 竹田
☎内線310