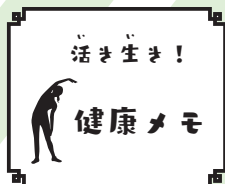


# 冷え性を予防・改善しよう



冷え性は「入浴後すぐに手足が冷える」「手足が冷えて眠れない」「体が温まりにくい」などの症状があり、女性に多いのが特徴です。冷えだけでなく、むくみ、腹痛、頭痛、生理不順など、さまざまな体のトラブルを伴うこともあります。

1



## 栄養バランスの良い食事を

特定の食品にこだわらず、食事全体の栄養バランスを整えることが、冷え性を解消するのに効果的です。ただし、冷たい食品や飲料を大量にとると、内臓が冷やされ胃腸の働きが悪くなるので、気をつけましょう。

3



## お酒を飲みすぎない

アルコールは体を温めると思われがちですが、冷たいビールや熱燗も血管を拡張させるため、皮膚から熱が大量に放散されます。お酒はほどほどにしましょう。

2



## 生活に運動を取り入れて筋肉を鍛える

冷えの原因の一つに、筋肉量が少ないため体の熱を作りづらいことが挙げられます。生活に運動を取り入れて筋肉を鍛えることが効果的です。

みんなで冷え性改善しましょう！



問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

## 高齢者肺炎球菌ワクチン接種費用助成

市では肺炎球菌ワクチン接種費用の一部(3,000円)を助成しています。本年度対象者の接種は、2019年3月末までです。対象者は毎年異なるため、接種の機会を逃さないようご注意ください。

**対象者** 次の①および②に該当する市民

① 2019年3月末までに65歳、70歳、75歳以上になる人

※ただし、65歳、70歳の人は、過去にこのワクチンの接種を受けた場合、対象となりません。

② 60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障がいがある人

※ただし、①・②ともに過去5年以内にこのワクチンの接種を受けたことがある人は対象となりません。

**手続き方法** 指定医療機関へ予約の上、年齢が確認できるもの(免許証、保険証など)、印鑑を持参し、健康づくり課へお越しください。

## こころの健康相談

こころに関するさまざまな相談に個別に応じます。(無料・予約制)

秘密は固くお守りします。

**期日** 1月11日(金)

**時間** 午後2時～4時

**会場** 中野保健センター

※相談日の2日前までに健康づくり課へお申し込みください。

※健康づくり課窓口ではいつでも相談を承ります。

電話健康相談所 ☎0269(23)0300 午前8時30分～午後5時15分(土・日・祝日、年末年始を除く)

女性相談 ☎0269(23)4810 午前9時～午後5時(土・日・祝日、年末年始を除く)

休日緊急診療所 ☎0269(23)2255



原山 久美子さん  
からのご紹介

No.46 沼田 次男 さん (新野)



### 自己紹介

軽井沢町の育ち。元来、音楽好きの性分で、牧歌的雰囲気のもとで余生を送ることが昔からの夢でした。念願叶って喧騒の都会を離れ、当地への在在に至りました。著名な作曲家、中山晋平先生の記念館の付近に住居を構え、約10年になります。

### 元気の秘訣

趣味の軽音楽でバンド（バンド名：リトル・バード）を主宰。高年齢になっても仲間との楽器演奏を定期的に続け、多方面で楽しく活動しています。

音楽は、好きな楽曲ほど早く上達し、何べん繰り返しても飽きないものです。

しかし、不得手な曲は後回しに陥るのが常。日常生活の食事でも、嫌いなものでも適宜摂取に努力し、バランスの良い食生活を心掛けています。同様に、音楽も積極的にジャンル問わず楽しめれば、それが最高の妙薬と信じています。

### おらほの自慢

住まいから見渡せる果樹林は、四季を通じて多彩に変化を促し、その光景に日々感動しています。

また、北信の厳しい気候にもめげない根性と、熱い地元の人情にもほだされての暮らしに、深く感謝する毎日です。

## 行ってみよう! やってみよう! シニア情報

介護予防のための各種健康教室を開催します。市内在住で65歳以上の人なら、どなたでもご参加いただける教室です。

※送迎はありません。

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線 366)

### さんさん講座

音楽、体操、健康に関する講話など毎回いろいろなテーマで介護予防の講座を開催します。(会場：中野保健センター)

- ▶日時 1月25日(金) 午前10時～11時30分
- ▶内容 「みんなで楽しく脳若(のうわか)ゲーム②」
- ▶講師 みんなの認知症予防ゲームリーダー  
認知症予防診断士 月岡照美さん
- ▶持ち物 運動できる服装、飲物、タオル、上履き

### 運動自主グループ

「ひざ腰らくらく教室」「わかがえり教室」修了者で、体操やおしゃべりをして楽しく活動しているグループです。どなたでもご参加いただけます。飲み物、タオル、上履きをお持ちいただき、動きやすい服装でおいでください。詳しくはお問い合わせください。

#### ●スマイルの会

- ▶日時 毎月第2木曜日  
午後1時30分～3時
- ▶会場 豊田人権センター



#### ●アップル会

- ▶日時 毎月第3火曜日(変更あり)  
午後1時30分～2時30分
- ▶会場 豊田人権センター