

活き生き!



健康メモ



「冬季うつ」の発症のメカニズムは「日照時間」と関連していると言われてい
ます。日光を浴びると、脳
の中で心を安定させるセロト
ニンという物質が分泌され
ます。冬は日照時間が短く
なるため、この分泌が減り、
精神に影響を及ぼします。

「冬季うつ」かも?

それ……

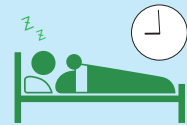
冬を迎えるとなんとなく
気分が沈みがちで、疲れやすい
朝なかなか起きれない
秋から冬にかけて、毎年こんな感じ



軽い運動
家事などの体を動かす機会を増やしてみましよう。



睡眠リズムを整える
いつもの時間に起きるのが辛い場合は、普段より就寝時間を早めてみましょう。



日光を浴びる
日光浴が難しい場合、部屋の照明を明るくするだけでも違います。



「体内時計を整える」
冬季うつ予防ポイント

問 健康づくり課 ☎(22)2111(内線242)

▼保健だより

献血のお知らせ

期日 2月22日(金)
時間 午後1時～3時
会場 市民会館45号会議室
持ち物 献血カードまたは運転免許証など本人確認ができるもの

40分で助かる命がある!



▲最寄りの献血会場を検索できます
(日本赤十字社)

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 2月15日(金)、3月7日(木)
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。

健康相談

保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。
お気軽にご相談ください。
期日・会場
毎週水曜日：中野保健センター
3月7日(木)：豊田保健センター
時間 午前10時～11時30分
内容 血圧測定、身体測定、栄養相談、歯科相談、育児相談

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



沼田 次男 さん
からのご紹介

No.47 牧野 てい さん (間山)



自己紹介

千葉県成田市生まれ。昭和50年に中野市へ嫁いできました。リンゴやアスパラなどを栽培する農家をしています。農産物は全て有機栽培。ショウガや、さまざまな薬効があるホーリーバジルなど、この辺りでは珍しい農産物にも取り組んでいます。

元気の秘訣

「1日1個のリンゴで医者いらず」といわれるように、リンゴを食べることが健康に一役買っていると思います。皮と実の間にはポリフェノールなどの栄養がたくさん詰まっていますので、剥かずに皮ごと食べるのがポイントです。

それと、農作業をすることも元気の秘訣でしょうか。少し前まで、ほぼ私一人でやっていた農作業ですが、夫が退職してから一緒にやっています。一人でやっていた時よりもとても楽しくて、働くことがそのまま生きがいに繋がっている気がします。

おらほの自慢

間山から見ることのできる景色が自慢です。晴れた日は北信五岳が一望できますし、夜は中野市街地の夜景も楽しめます。

また、間山豊富神社の秋祭りで見られる仕掛け花火も見事。ぜひ一度おでかけください。

行ってみよう! やってみよう! シニア情報

問 高齢者支援課 ☎(22) 2111 (内線 243)

介護予防のための事業をご案内します。
※費用は無料です。

訪問歯科健診・相談

「入れ歯が合わない」「むせる、飲み込みが悪い」「入れ歯の清掃の仕方がわからない」などの悩みに合わせて、相談と健診を行います。

▼お口をキレイにして肺炎予防



▼内容

歯科医師と歯科衛生士が訪問し、歯科健診や口腔ケア相談を行います。

▼対象者

身体に不自由があり、通院が困難な在宅の人

訪問栄養相談

管理栄養士が訪問し、体調や食生活の様子をお聞きしながら、相談する事業を行っています。

▼相談内容

- ・体調や生活に合った食事の量や栄養バランスなどの悩み
- ・食べ方や調理方法の工夫

▼対象者

65歳以上で、食生活の改善を望む人

3色を考えると
▶栄養バランスは

