

すこやかたより

保健センター
通信

オアシスセンター1階
TEL (48) 1111
(内311-312)

めざせ!ハッピーライフあぐい21

あなたの心は元気ですか？

近年、心の病気で悩んでいる人が増えています。その中でも多いのが「うつ病」です。

うつ病は『こころの風邪』といわれます。風邪は、誰でもかかり“万病の源”といわれるように侮れない病気ですが、うつ病も同様に、誰でもかかり侮れないという意味で、注意を促しています。

うつ病は、仕事や家事、学業など社会生活に大きく影響を及ぼし、しかも慢性化しやすい病気です。風邪のように少し休めばすぐに治るものではありません。

うつ病を防ぐためには、ストレスを上手にコントロールすることが大切です。

ストレスとうまく付き合うためには

- ・なるべく柔軟に物事を考える
- ・誰かに話をする
- ・規則正しい生活を心掛ける
- ・十分な休養と睡眠をとる
- ・リラックスして気分転換をする

笑うことも1つの健康法

笑うと全身の血管が拡張して血流が良くなり、リラックスできます。消化器系の働きも活発になるので、食欲もわき消化も促進します。

さらに、笑うことによって出されるホルモンで、がん細胞を退治する“ナチュラルキラー細胞”が活性化することも分かってきました。

笑うことは、心身ともに健康で過ごすために欠かせません。普段の生活で、小さな笑いを見つけ、心も体も健康に過ごしましょう。

<ヨガ&表情筋トレーニング教室>

- 日 時 2月13日(月) 午前10時~午前11時45分
- 場 所 保健センター
- 対 象 町内にお住まいの20歳以上の方
- 定 員 25人(先着順)
- 内 容

『ヨガ』(講師:松下ヨガ学院認定指導員 竹内景子さん)

『表情筋のトレーニング法』

(講師:歯科衛生士 澤佳子さん)

※ 参加の際は、動きやすい服装でお願いします。

- 料 金 無料
- 申込締切日 2月3日(金)
- 申し込み・問い合わせ先

保健センター ☎(48)1111 (内311-312)

※ 託児をご希望の方は、若干名お受けいたします。

<歯と骨の健康度チェック>

あなたの歯と骨は元気ですか。

この機会にチェックしてみましょう。

- 日 時 2月16日(木)
午前10時~午前11時(終了予定)
- 場 所 保健センター
- 対 象 町内にお住まいの20歳以上の方
- 定 員 20人(先着順)
- 内 容 講話『歯周病の予防法』
(講師:関歯科医院 関均氏)
歯科健診(無料)
骨密度検診

※ 骨密度検診は素足で行います。

- 料 金 1,000円(骨密度検診料)
- 申込締切日 2月3日(金)
- 申し込み・問い合わせ先
保健センター ☎(48)1111 (内311-312)

「簡単クッキング」教室 参加者募集

子育て中のママ、パパを対象にしたクッキング教室です。子どもも喜んで食べる簡単メニューを、皆さんと一緒に楽しく作りませんか。

- 日 時 3月7日(水) 午前10時~午後0時30分
- 場 所 保健センター
- 対 象 小学生以下の子どもを持つ保護者
- 定 員 20人(先着順)
- 内 容 調理実習
(講師:管理栄養士 岡本和代さん)

- 料 金 無料
- 持ち物 エプロン、食器をふくためのふきん
- 申込締切日 2月24日(金)
- 申し込み・問い合わせ先

保健センター ☎(48)1111 (内311-312)

※ 託児をご希望の方は、若干名お受けいたします。