

～健康づくりコラム～

「ストレス」と「脳の疲れ」には「ウォーキング！」

ストレスとは「何らかの要因によって心身に負荷がかかった状態」のことで、ストレスホルモンの分泌などによって脳や身体に影響を与え、ストレスに対処できなくなったときに心身の不調を招きます。

心身の不調は、心が落ち着かず、睡眠にも悪影響が出ます。また、体は疲れていないのに「疲労感が抜けない」「動くのがおっくう」と感じるのは、強いストレスによって脳が疲れているせいかもしれません。

こうした疲労感を和らげ、ストレスを感じないようにするためには、どうしたらいいのでしょうか。

「忙しくて運動する時間なんてない！」そんな方におすすめするのがウォーキングです。

ウォーキングは、ジョギングや水泳、自転車（サイクリング）などと同じ有酸素運動で、長く続けられる運動の一つです。

問 健康づくり増進課

☎ 029-898-2312

ウォーキングから得られる効果

◎病気の予防：体脂肪燃焼や体質改善、生活習慣病予防に効果的で、歩く時間を10分から20分増やすと、がんや糖尿病などを予防できる可能性があります。

◎うつ病の予防：続けることによって脳の中で感情や記憶を司る部分に「セロトニン」が分泌されると、悩みや不安を和らげ、心を落ち着かせてくれます。

◎日常的な「疲れ」の予防：軽い運動によってふくらはぎの筋肉が収縮され、ポンプの役割を果たすことで血液の循環が良くなり、疲労物質が溜まりにくくなります。

「元気アップ！リいばらき」で歩数を管理

毎日の歩数を確認できる他、歩数によってためたポイントで景品やサービスと交換ができます。

アプリを活用しながら楽しくウォーキング

を試してみませんか。

アプリについて



かすみっ湖 ホームページ

子育てお悩み相談室

3歳児の保護者からの相談

自分でなかなか着替えてくれない

まずはテレビを消したり、おもちゃが視界に入らないようにするなど、環境を整えてみましょう。最初から最後まで自分でやらせようとせず、「ゴールは自分で」を意識してみましょう。

例えば、①頭を入れる②袖を通す③ファスナーを上げれば終わりの手順の場合、③のみ自分でやらせ「できたね！」と褒めてあげてください。徐々にお子さんがやらなければならない部分を増やしましょう。また、事前に「終わったら〇〇ができるよ」と約束をして、好きな食べ物や遊びなどのご褒美をあげても良いでしょう。習慣になるとご褒美がなくても着替えられるようになることが期待されます。

4歳児の保護者からの相談

睡眠のリズムがバラバラで困っています

3歳から5歳までの幼児期で推奨される睡眠時間は11時間から13時間です。午後9時前に就寝し、十分な睡眠時間を確保できるのが理想です。

睡眠中は成長ホルモンが分泌されるため、睡眠不足になると日中の集中力や記憶力が低下してしまいます。また、イライラしたり落ち着かないなど、精神面に影響が出てきてしまいます。日中に十分な運

動あそびを行い、規則正しく食事を取ることで生活リズムを整えることができます。

寝る前はテレビやタブレットなどの強い光は避けましょう。就寝予定の時間になったら、できる限りお子さんと一緒に寝室に向かい、電気を消して布団に入りましょう。お子さんが部屋の外に出たがっても取り合わず、寝る姿勢を貫いてください。根競べになりますが、段々とリズムが作られていきます。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

問 健康づくり増進課 ☎ 029-898-2312



子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約

こどもバレエリトミック

日時：4月20日(日)午前10時～10時45分

予約：4月1日(日)午前9時30分から受付

募集：10組(1歳～3歳のお子さん)

講師：大和田奈々美氏

※初めてのお子さんも大歓迎です。保護者の方も参加できます。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

問 やまゆり館

☎ 029-832-5601



やまゆり館

乳幼児健診・教室カレンダー 4月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診(令和3年12月生)	13日(日)	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 づくり 増進課
1歳6カ月児健診(令和2年9月生)	13日(日)	午後1時15分	要		
2歳児歯科検診 (令和元年12月～令和2年1月生)	19日(日)	午後1時15分	要		
3歳児健診(平成30年12月生)	15日(金)	午後1時15分	要		
離乳食教室	6日(日)	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	7日(日)、21日(日)、28日(日)	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	6日(日)	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	6日(日)、7日(日)、8日(日) 22日(金)、28日(日)	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 4月

※感染症の影響により、中止となる場合があります。

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	12日(日)、26日(日)	①午前9時30分 ②午後2時	4月1日(日) 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	15日(金)	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康づくり 増進課
マザークラス	14日(日)	午前9時30分	要		
子育てサロン	14日(日)	午後1時30分	要		

～休日緊急診療当番医～ 4月



土浦地区 診療時間 午前9時～正午 / 午後1時～4時

【内科】		【外科】	
3日	荒川沖診療所	029-843-0859	3日 野上病院 029-822-0145
10日	小林医院	029-831-6688	10日 淀縄医院 029-822-5615
17日	石井内科クリニック	029-841-6125	17日 野上病院 029-822-0145
24日	鈴木クリニック	029-841-7711	24日 神立病院 029-831-9711
29日	萩原クリニック	029-832-2111	29日 県南病院 029-841-1148

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
3日、10日、17日、24日、29日	石岡第一病院	0299-22-5151

茨城おとな・子ども救急電話相談 受付時間：24時間 / 365日

救急車の要否や応急手当アドバイス、医療機関案内

☎ おとな：# 7119 ☎ 子ども：# 8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



～シルバーリハビリ体操～ 4月



YouTube 動画配信



場所	日時	※感染症の影響により、中止の場合あり
あじさい館	5、12、19、26日 / 毎週(日)	午後1時
千代田公民館	12、26日 / 第2・4(日)	午前10時
働く女性の家	4、11、18、25日 / 毎週(日)	午前10時
やまゆり館	1、8、15日 / 第1・2・3(日)	午前10時
大塚ふれあいセンター	4、11、18、25日 / 毎週(日)	午後1時

関節の動く範囲を保ち、介護が必要な状態にならないように筋力を保つための予防体操です。自宅でするシルバーリハビリ体操をYouTubeで配信しています。

問 地域包括支援センター

☎ 029-898-9110