

～健康づくりコラム～

「心身のリラクゼーション」で体調トラブルを予防！

毎年、春になると次の症状を強く感じることはありませんか？

- だるさや疲れを感じる 頭や体が重い
- 冷えるを感じる 便秘になる
- 肩こり、首こり、腰痛がある

春は自律神経の動きの乱れが引き金となり、不調が起こりやすくなるといわれています。実は、私たちの体は1年の中で緩んだり、引き締まったりしています。冬は寒さに耐えられるように引き締まり、次は夏に向けて汗がかけられるように緩んでいきます。

今は、引き締まっていた体がちょうど緩む時期です。体が上手く緩まない時に不調が起こりやすくなります。

春の体調トラブルを予防するため、数分でできる「心身のリラクゼーション」を紹介します。就寝前

問 健康づくり増進課

☎ 029-898-2312

に行えば、心身がリラックスして、より良い眠りへの導入になります。また、休日の日中に行っても、心身の緊張がほぐれ、充実したプライベートを過ごすスイッチになるでしょう。

◎**背伸び**：仰向けに寝て、両手を頭の上で組む。手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びをして、ゆっくり3回繰り返す。

◎**腰ひねり**：仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。左右交互に3回繰り返す。

◎**お尻伸ばし**：仰向けに寝て、左右どちらかの足を両手で抱え、ゆっくり引き寄せる。左右交互に3～5回繰り返す。

◎**脱力**：仰向けに寝て両手・両足を上げ、手足をぶるぶる震わせる。全身の緊張や筋肉がほぐれたら、手足を自然に下ろす。



子育てお悩み相談室

3歳4カ月児の保護者からの相談

イライラしてつい感情的に怒ってしまいます

子育ては、毎日忙しく大変ですよ。怒りが収まってから後悔することもあると思います。

感情的に怒りすぎてしまったときは、後からお子さんへフォローしてあげましょう。「大きい声を出してごめんね」など、優しく言葉にして伝え、抱きしめてスキンシップをとってあげてください。

子育て支援センターへ出かけたり、子育て世代包括支援センターで行っている子育てサロンや育児相談に参加しながらママやパパの日頃の想いを話し、気分転換をすることも大切です。

0歳8カ月児の保護者からの相談

夜泣きが続いて大変です

夜泣きの原因は解明されていませんが、日々新しい経験をし、昼の記憶が夜まで残っているため夜泣きをするという説もあります。また、外出をしたり昼寝の時間がいつもと違うなど、生活リズムが乱れた日に夜泣きが多くなる傾向があるようです。抱っこしてあやしたり音楽を流してみましょ。入眠前には、絵本の読み聞かせやマッサージをしてあげることもおすすめです。夜中に激しく泣かれるのは大変ですが、成長の一つとして見守ってあげましょう。

0歳2カ月児の保護者からの相談

哺乳びんを嫌がるようになり、あまりミルクを飲んでくれません

哺乳びんの乳首の材質やミルクの味で嫌がる場合があります。違うメーカーのものに変えてみてください。また、ミルクの温度が熱すぎたり冷たすぎたりすることも飲んでくれない原因の一つです。ミルクは40度くらいの人肌よりも少し温かいくらいが適温なので、腕の内側にミルクを少し垂らして温度も確認してみてください。

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

ハワイアンリトミック

日時：5月17日(日)午前10時～11時
募集：10組(0歳6カ月～1歳のお子さん)

バレエリトミック

日時：5月18日(日)午前10時～10時45分
募集：10組(1歳～3歳のお子さん)

※5月2日(日)午前9時30分から予約受付

※費用などの詳細は、ホームページをご覧ください。

問 やまゆり館 ☎ 029-832-5601

～休日緊急診療当番医～ 5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】	
1日 新治診療所	029-862-4668	1日 神立病院	029-831-9711
3日 高野医院	029-841-0154	3日 県南病院	029-841-1148
4日 宮崎クリニック	029-830-6800	4日 野上病院	029-822-0145
5日 山手医院	029-835-3388	5日 淀縄医院	029-822-5615
8日 大石内科クリニック	029-835-0014	8日 野上病院	029-822-0145
15日 あおき内科クリニック	029-825-8181	15日 県南病院	029-841-1148
22日 木戸医院	029-841-1753	22日 神立病院	029-831-9711
29日 田谷医院	029-823-2636	29日 伊野整形外科医院	029-821-6028

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
1日、3日、4日、5日、8日、15日、22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～ 5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	10、17、24、31日/毎週(日) 午後1時
千代田公民館	10、24日/第2・4(日) 午前10時
働く女性の家	2、9、16、23、30日/毎週(日) 午前10時
やまゆり館	6、13、20日/第1・2・3(日) 午前10時
大塚ふれあいセンター	2、9、16、23、30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。自宅ででき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

乳幼児健診・教室カレンダー 5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4年1月生)	25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歳児相談(令和3年4、5月生)	24日(日)	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診(令和2年10月生)	26日(日)	午後1時15分	要		
3歳児健診(平成31年1月生)	27日(日)	午後1時15分	要		
離乳食教室	10日(日)	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	12日(日)、26日(日)	午前10時	要	かすみがうら ウエルネス プラザ	健康 づくり 増進課
にこにこ教室(5・6歳)	11日(日)	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	6日(日)、11日(日)、12日(日)、13日(日)	午前9時30分	要	やまゆり 保育所	
ミニウォーキング 歴史を訪ねてウォーク(閑居山)	11日(日)	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 5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	10日(日)、24日(日)	①午前9時30分 ②午後2時	5月2日(日) 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	27日(日)	午前9時30分	要	かすみがうら	健康づくり 増進課
ウエルカムベビークラス	10日(日)	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	