



～健康づくりコラム～

「脳の出張所」の目をいたわろう

目は「脳の出張所」とも呼ばれる重要な感覚器官で、脳の情報の80%以上は視覚を通して集められるといわれています。しかし、長時間のパソコン操作や細かい作業、車の運転などにより、過酷な環境になりがちです。目の健康を守るために、目をいたわる生活を心掛けましょう。

目の健康を守るために

◎定期的に健診を受けましょう

治療が必要な病気には、白内障や緑内障、網膜剥離など、疲れ目やかすみ目と似ている症状があります。健康状態をチェックするために、定期的に眼科を受診しましょう。



◎目に良い食事を取りましょう

- ①ビタミンA：不足すると暗い所が見えにくくなったり、角膜の透明度の低下や炎症などがみられることがあります。小松菜やニンジン、カボチャなどの野菜や牛・豚・鶏レバーにも多く含まれます。
- ②β-カロチン：体が必要とする量だけビタミンAに変換し、残りは蓄積される性質があります。カボチャやモロヘイヤ、インゲンなどに含まれます。

問 健康づくり増進課

☎ 029-898-2312

- ③ビタミンB群：視神経や筋肉の疲労を解消し、視力を向上させる作用があるので、意識的に取り入れましょう。ビタミンB1は豚肉やお米、豆腐などに、ビタミンB12はシジミやイクラ、牛レバーなどに多く含まれます。
- ④タウリン：網膜にある成分で、神経を抑制し網膜を守っています。視神経や筋肉の緊張をほぐす作用もあるため、疲れ目の改善に効果的です。マグロやサバなどの血合いや貝類に多く含まれます。

◎目の疲れを解消しましょう

- ①こめかみマッサージ：人差し指と中指をこめかみにあて、クルクルと円を描くように押します。力を入れ過ぎないように、優しく押ししてください。
- ②遠くと近くを交互に見る：繰り返すと目の中の筋肉がほぐれます。
- ③目の体操：大きくまばたきを繰り返すと目の乾燥を防ぎます。視線を繰り返し上下左右に動かすと目のストレッチになります。
- ④温かいおしぼりで温める：まぶたにのせると、目の周辺の筋肉がほぐれます。ただし、目に痛みがある時は、目の周辺を冷やすようにしてください。



～休日緊急診療当番医～ 6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】	
5日 常陽医院	029-822-6594	5日 野上病院	029-822-0145
12日 叶多内科医院	029-826-1566	12日 県南病院	029-841-1148
19日 ゆみこ内科クリニック	029-821-1180	19日 神立病院	029-831-9711
26日 土浦ベリルクリニック	029-835-3002	26日 野上病院	029-822-0145

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
5日、12日、19日、26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～ 6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	7、14、21、28日 / 毎週 月 午後1時
千代田公民館	14、28日 / 第2・4 日 午前10時
働く女性の家	6、13、20、27日 / 毎週 日 午前10時
やまゆり館	3、10、17日 / 第1・2・3 日 午前10時
大塚ふれあいセンター	6、13、20、27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

🌸 子育てお悩み相談室

🌸 0歳2カ月児の保護者からの相談

あせもがひどくなってきました

汗をかいたら、こすらないように体を拭きましょう。さっとシャワーで洗い流すのも良いでしょう。衣類は汗を吸収しやすい木綿などを選び、ノースリーブではなく脇の下をカバーできるTシャツの下着や洋服がおすすめです。

あせもは、そのままにしておくと細菌に感染し、とびひして全身に広がることもあるので、注意が必要です。皮膚が腫れて、表面がデコボコしたり、ジュクジュクと汁が出るようであれば受診しましょう。

🌸 2歳児の保護者からの相談

トイレトレーニングはどうすればいいですか

おしっこの間隔が2時間くらい空くようになったらトレーニングを始めてみましょう。トイレに誘い、「おしっこが出る感覚」を意識させます。朝起きた時やお昼寝の後などが誘うチャンスです。

また、親がお手本になってトイレでする姿を見せてあげてください。トイレが嫌な場所にならないようにしてあげましょう。最初は偶然から始まります。失敗しても怒らず、上手にできた時は褒めてあげて、成功体験を繰り返すようにしていきましょう。

🌸 3歳4カ月児の保護者からの相談

イヤイヤ期がまだ続いています

2歳児のイヤイヤは自分の欲求をうまく言葉にできない苛立ちや葛藤が原因ですが、3歳児のイヤイヤは反抗期に変わってきているのかもしれませんが。例として、着替えの時に「これは嫌」「青いのがいい」などの明確な意思表示があります。「この洋服が嫌なのね」などと気持ちを受け止めると、理解してくれていると感じて安心します。感情的に怒ったり、理由を説明せずに叱るのは避けましょう。

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 ☎ 029-898-2590



🌸 子育てインフォメーション

やまゆり館行事 要予約 ※6月1日 予約開始



ハワイアンリトミック

日時：6月14日 午前10時～11時
募集：10人(0歳6カ月～1歳のお子さん)

バレエリトミック

日時：6月15日 午前10時～10時45分
募集：10組(1歳～3歳のお子さん)

※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

🌸 乳幼児健診・教室カレンダー 6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2月生)	15日 月	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11月生)	15日 月	午後1時15分	要				
2歳児歯科健診(令和2年2・3月生)	7日 月	午後1時15分	要				
3歳児健診(平成31年2月生)	24日 土	午後1時15分	要				
離乳食教室	1日 月	午前10時	要				
にこにこ教室(未満児)	2日 月、16日 月、23日 月	午前10時	要				
にこにこ教室(5・6歳)	1日 月	午後2時	要				
にこにこ教室(個別)	1日 月、2日 月、3日 土、17日 土、23日 月	午前9時30分	要				
ミニウォーキング 鶴沼ウォーク	3日 土	午前9時30分	要			活性化センター 生産物直売所	

🌸 子育て相談カレンダー 6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	14日 月、28日 月	①午前9時30分 ②午後2時	6月1日 月 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	24日 土	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	21日 月	午前9時30分	要		
子育てサロン	21日 月	午後1時30分	要		