



～健康づくりコラム～

つま先立ちで高血圧・動脈硬化予防・美脚

健康増進課 ☎ 029-898-2312

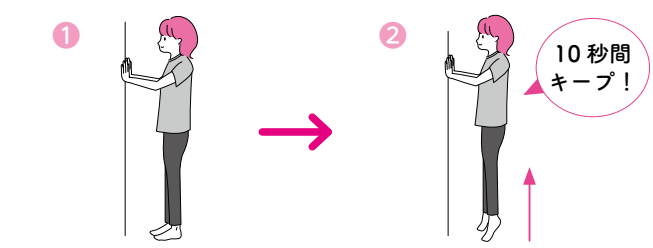
動脈硬化や高血圧などの生活習慣病。その予防のカギになるのが「血流」です。

足先に到達した血液は、静脈を通過して心臓に戻ります。この時、力を発揮するのが「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎです。足先に流れた血液を心臓に戻すためには、押し上げる力が必要です。ふくらはぎの筋肉が収縮と弛緩を繰り返して、ポンプの役割を担い、スムーズに血液を心臓へ戻します。

しかし、押し上げる力が低下すると、重力に負けて逆流するおそれがあります。血液が心臓に戻る際には静脈弁が開き、足先に逆流しようとする際には弁が閉じます。この弁はもともと薄く壊れやすい構造で、加齢や長年の立ち仕事などの影響で壊れてしまうと、逆流した血液が静脈内にたまってしまいます。その状態が長期間続くと、静脈がデコボコしたり、曲がりくねったりする「下肢静脈瘤」の原因になります。このような病気を防ぐため、ふくらはぎの筋肉のポンプ機能を維持することが大切です。

「つま先立ち」でふくらはぎの筋肉を強化

筋肉強化には毎日続けることが重要です。そこで、おすすめしたいのが「つま先立ち」です。



①壁に両手を当てて、まっすぐ立つ。②両足のかかとを上げて10秒キープ後、ゆっくり下ろす。これを1セットとして5回繰り返す。(疲れない範囲で20～30秒間キープしたり、1日に何回も繰り返しても良い)

【つま先立ちで期待できる効果】

下半身の血流が良くなります。筋肉が収縮・弛緩して、静脈内の血液を送ることで正常に血液を心臓に戻すことができます。代謝も促進され、足がむくみにくくなる効果も期待できます。

【動脈硬化や高血圧の予防にも有効】

全身の血流が良くなれば、血管がしなやかで柔らかくなり、動脈硬化や高血圧の予防になります。また、ひざ下の筋肉が強化され足を持ち上げやすくなるため、転倒事故やケガの予防にもつながります。筋肉が引き締まり美脚になる可能性もあります。

～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】		
4日	新治診療所	029-862-4668	4日	野上病院	029-822-0145
11日	宮崎クリニック	029-830-6800	11日	県南病院	029-841-1148
18日	常陽医院	029-822-6594	18日	神立病院	029-831-9711
25日	叶多内科医院	029-826-1566	25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】		
4日、11日、18日、25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

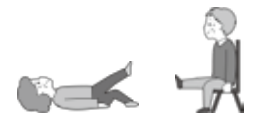
おとな：☎ #7119 子ども：☎ #8000 つながらないときは ☎ 050-5445-2856



～シルバーリハビリ体操～ 6月



YouTube 動画配信



場所	日時
あじさい館	6、13、20、27日 / 毎週 午後1時
千代田公民館	13、27日 / 第2・4 午前10時
働く女性の家	5、12、19、26日 / 毎週 午前10時
やまゆり館	2、9、16日 / 第1・2・3 午前10時
大塚ふれあいセンター	5、12、19、26日 / 毎週 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。自宅でできる体操をYouTubeで配信しています。

☎ 地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

体操指導士を募集しています

子育てお悩み相談室

3～6歳児の保護者から多い相談をご紹介します

★ 片付けがなかなかできず、つい叱ってしまいます。何か良い方法はありませんか？

片付けさせ始める前に「あと〇回」や「10数えたらおしまい」など見通しをつけ、気持ちの準備をさせてあげましょう。約束の後に片付けることができたら、お子さんをたくさん褒めてあげてください。

また、おもちゃの量が多い場合は、「一緒にやろうね」などと声を掛け、最初は手伝ってあげてください。最後のいくつかをお子さん自身に片付けさせることで、達成感につながります。時間はかかりますが、次も褒められたいという気持ちから徐々に自分から片付けてくれるようになると考えられます。

★ 食事に集中できず、ウロウロ出歩いてしまいます。最後まで落ち着いて食べさせる何か良い方法はありませんか？

食事の時間にテレビは消えていますか？食事前には、お子さんが気になるおもちゃなどもできるだけ目に入らない場所に片付けてもらい、食事する環境を整えてみてください。

それでも出歩いてしまう場合は、すぐに食べさせる量をお皿に用意し、「全部食べることができたら、席を離れても良い」という約束をしてみましょう。約束を守れたら好きなデザートを食べられるなどの

ご褒美を用意してあげても良いかもしれませんね。それでも難しい場合は「ごちそうさまだね？」と念を押し、食事を下げてしましましょう。席に戻っても食べさせず、「ごちそうさま」が食事の終了の合図だということを伝え、始まりと終わりをきっちり教えることが大切です。

子育てのお悩みや不安はありませんか？一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

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20日 午前10時～10時45分
募集：10組 (0歳6カ月(首すわり)～1歳程度)
※24時間以内に予防接種を受けたお子さんは、参加をご遠慮ください。

★ **バレエリトミック**
日時：6月21日 午前9時45分～10時45分
募集：各部7組 (1～3歳のお子さん)
※初めてのお子さんや保護者も参加できます。
※参加費などの詳細は、ホームページをご覧ください。

乳幼児健診・教室カレンダー 6月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診(令和5年2月生)	14日 日	午前9時15分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
1歳6カ月児健診(令和3年11月生)	14日 日	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診(令和3年2・3月生)	15日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診(令和2年2月生)	16日 日	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)	8日 日、22日 日、29日 日	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	7日 日	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	7日 日、8日 日、21日 日、22日 日、23日 日、30日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 6月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	13日 日、27日 日	①午前9時30分 ②午後2時	6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 日	午前9時30分	要	かすみがうら ウエルネスプラザ	健康増進課
マザークラス	20日 日	午前9時30分	要		
子育てサロン	20日 日	午後1時30分	要		