



～健康づくりコラム～

健康増進課 ☎ 029-898-2312

寒い冬こそ「温活」を!

冷えはちょっとした不調と思われがちですが、実は万病のもと。冷えの原因は、基礎代謝の低下、食生活、過度な緊張やストレス、睡眠不足、自律神経の乱れなど多岐に渡ります。

体温が1℃下がると代謝が10%から20%悪くなり、免疫力は30%も低下します。免疫力が下がれば、体はさまざまなウイルスの影響を受けやすくなり病気のリスクが高まります。また代謝が落ちると、肥満やむくみ、便秘、肌荒れなどに繋がります。

▶効率の高い温めポイントを知ろう!

部位	活用できるグッズ
首	マフラー・スヌード
手首	アームウォーマー
足首	レッグウォーマー 靴下の重ね着
お腹	腹巻



インナーに、パンツと一体型の腹巻を身に着けると、さらなる防寒対策に!

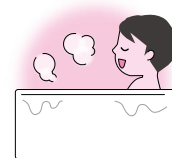
▶筋肉をつけて内側から温めよう!

体から発生する熱の約60%が筋肉で作られます。中でも太ももの筋肉は、筋肉量が体の中で一番多く、太ももの筋トレが熱を作る上では最も効率的です。

テレビを見ながら、歯磨きをしながらする「ながらスクワット」であれば続けやすく、すぐに体が温まるので冷え性の改善にも有効です。

▶ゆっくり入浴しよう!

汗が出ると体温が1℃上がり、免疫力が上がるといわれています。10分くらい心地良く浸かり、汗が出る自分の適温のお風呂で体を芯から温めましょう。



▶体を温める食材を選ぼう!

- ①冬が旬のもの、寒い地域が原産地のもの
- ②色が濃いもの(赤・黒・オレンジ)
- ③土の中で育ったもの
(サツマイモ、ニンジン、タマネギ、ゴボウ、カボチャ、ショウガなどの根菜類が代表的です)

～休日緊急診療当番医～ 1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	あおき内科クリニック	029-825-8181	1日	県南病院	029-841-1148
2日	小原内科医院	029-821-1015	2日	伊野整形外科医院	029-821-6028
3日	新治診療所	029-862-4668	3日	神立病院	029-831-9711
7日	鈴木クリニック	029-841-7711	7日	神立病院	029-831-9711
8日	木戸医院	029-841-1753	8日	県南病院	029-841-1148
14日	高野医院	029-841-0154	14日	野上病院	029-822-0145
21日	田谷医院	029-823-2636	21日	野上病院	029-822-0145
28日	常陽医院	029-822-6594	28日	松永医院	029-823-7771

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
1日、2日、3日、7日、8日、14日、21日、28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

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

休日夜間の急患▶



～シルバーリハビリ体操～ 1月



◀ YouTube 動画配信



場所	日時
あじさい館	16、23、30日 / 毎週 午後1時
千代田公民館	23日 午前10時
働く女性の家	15、22、29日 / 毎週 午前10時
やまゆり館	5、12、19日 / 第1・2・3 午前10時
大塚ふれあいセンター	15、22、29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

産後2カ月の保護者からの相談

★泣くたびに抱っこをすると「抱き癖がつく」と聞きました。止めたほうが良いですか。

生まれた赤ちゃんが泣くのは、理由があります。空腹、オムツ、眠い、眠いのには上手く眠れない、お腹が張って不快、暑い、寒い、痛い、かゆい、寂しい、甘えたいなどがあります。

赤ちゃんは、話す事ができません。泣いたり、ジタバタしたりと全身で表して欲求を満たして欲しいと訴えます。しかし、慣れない赤ちゃんとの生活で泣かれてばかりでは、パパやママも泣きたくなくなってしまいますよね。まずは、泣く理由を考える→原因を取り除く→泣き止む→泣き止まない時は違う原因はないか考えましょう。

赤ちゃんは、単純に甘えて抱っこしてほしいと泣きます。泣いて訴える、それに応えてもらうの繰り返しで、赤ちゃんは絶対的な安心感を得て信頼の結びつきを学んでいきます。これを「愛着」といい、**幼少期の愛着形成がのちに他者との良好な人間関係を築いていく基礎につながります。**

そのため、根拠のない「抱き癖」神話に惑わされず、赤ちゃんの欲求や要求にきちんと応えてあげる事が大切です。



乳幼児健診・教室カレンダー 1月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診(令和5年9月生)	17日 函	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歳児相談(令和4年12月・令和5年1月生)	16日 函	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診(令和4年6月生)	18日 函	午後1時15分	要		
3歳児健診(令和2年9月生)	19日 函	午後1時15分	要		
離乳食教室	24日 函	午前10時	要		
にこにこ教室(未満児)	11日 函、18日 函、25日 函	午前10時	要		
にこにこ教室(5・6歳)	10日 函	午後2時	要		
にこにこ教室(個別)	10日 函、11日 函、12日 函、25日 函、26日 函	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 1月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	9日 函、23日 函	①午前9時30分 ②午後2時	1月5日 函 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	16日 函	午前9時30分	要	かすみがうら	健康増進課
ウエルカムベビークラス	22日 函	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	健康増進課

時には、考え得る事は全部試しても泣き止まず親がパニックになりそうなこともあると思います。そんな時は、安全な場所に寝かせてちょっとお茶を飲んでクールダウンして良いと思います。また、チャイルドシートに乗せてドライブすると落ち着いてくれる時もあります。

一人で悩まず、お気軽にご相談ください。

☎ 健康増進課 ☎ 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 ※1月5日 函 予約開始



参加費や講師などの詳細は、ホームページをご覧ください。

★ベビーマッサージ

日時: 1月16日 函 午前10時～10時45分

募集: 10組(生後2カ月～ハイハイ前までの赤ちゃんとその保護者)

※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。

★パレエリトミック

1月～3月は、休講となります。

ご理解のほどよろしくお願い致します。

☎ やまゆり館 ☎ 029-832-5601

