

～健康づくりコラム～

代謝を上げて冬を暖かく過ごす

冬の寒さが続くこの時期、体温を保つためには代謝を上げることが大切です。冷え性の改善や体調管理にもつながりますので、代謝を上げるポイントをご紹介します。

1. 運動

大きい筋肉（太もも周辺、お尻、ふくらはぎ、肩回り、胸囲など）を鍛えることで効率よく代謝を上げることができます。1日にスクワット10回3セットなど、寒い冬は室内での簡単なトレーニングがおすすめです。



2. 食事

食事で代謝を上げることができます。特にたんぱく質が豊富な食材が効果的です（肉・魚・大豆製品・乳製品など）。1食20gを目安に（難しい方は10gから）毎食の食事でたんぱく質を摂りましょう。

3. 水分摂取

人のからだは約60％が水分のため、水分補給により血流が促進し新陳代謝が活発になり、細胞も活性化され免疫機能が高まると言われています。1日に必要な水分量は体重(kg)×40mlを目安とし、気温や活動量に合わせて調節するなど意識してみましょう。

4. その他

睡眠の質の悪化やストレスは代謝にも悪影響を及ぼすと言われています。十分な睡眠を取りましょう。

また、かすみがうらウエルネスプラザでは、代謝を上げる効果があるヨガやピラティスなどのレッスンも開催しています。詳しくは、ホームページをご覧ください▶



かすみがうらウエルネスプラザ ☎ 029-897-1155



～休日緊急診療当番医～ 3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】		
2日	土浦ベリルクリニック	029-835-3002	2日	神立病院	029-831-9711
9日	東郷クリニック	029-843-7770	9日	県南病院	029-841-1148
16日	菊地内科医院	029-821-3770	16日	野上病院	029-822-0145
20日	友常クリニック	029-824-2718	20日	野上病院	029-822-0145
23日	中高津クリニック	029-824-1212	23日	県南病院	029-841-1148
30日	土浦泌尿器科クリニック	029-828-7625	30日	神立病院	029-831-9711

石岡地区 診療時間 午前9時～正午

【小児科】		
2日、9日、16日、20日、23日、30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～ 3月



◀自宅でできる体操をYouTubeで配信中

地域包括支援センター ☎ 029-898-9110

場所	日時
下稲吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	3日、10日、17日、24日、31日 / 午前10時
霞ヶ浦コミュニティセンター（旧 あじさい館）	4日、11日、18日、25日 / 午後1時
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	11日、25日 / 午前10時
大塚ふれあいセンター	3日、10日、17日、24日、31日 / 午後1時
やまゆり館	7日、14日、21日、28日 / 午前10時



子育てお悩み相談室

生後7カ月児のママからの相談

夜泣きが続いています。

対処法などありますか？

脳は夜、寝ている間に日中の学習の記憶を整理します。しかし、赤ちゃんの脳は発達途中なので整理が追いつかず興奮した状態が続く、夜泣きをするといわれています。夜泣きは、早いと生後3カ月頃から始まり、生後8カ月から10カ月頃にピークを迎え、その後、脳の成長とともに1～3カ月ほどで収まっていきます。

【夜泣きを少なくするために生活リズムを整える】

- ・日中は遊び、夜はぐっすり眠る習慣をつける
- ・朝は決まった時間に起こして日光を浴びる
- ・お風呂は、ぬるめゆっくりと入る
- ・お風呂あがりに、全身を優しくマッサージする
- ・寝る前は、授乳でお腹を満足させる
- ・寝る前に抱っこしたり、音楽を聞かせたりする
- ・寝る前に絵本の読み聞かせをする
- ・寝ている時の寝室は、暗く静かにする

【泣き始めたら体調不良に要注意！】

夜泣きではなく体調不良で泣いている場合があるため注意が必要です。顔色や全身状態を確認し、普段と泣き方が異なる際は、速やかに医療機関を受診しましょう。



【夜泣きの対処方法】

- ①不快感を取り除く
 - ・環境が原因（部屋の温度、布団の掛けすぎ）
 - ・お腹は空いていないか、喉は渇いていないか
 - ・オムツが濡れていないか

②夜泣きの原因がはっきりしない時

抱っこや授乳をして落ち着かせる方が多いと思いますが、それでも泣き止まない時は、別室に移って環境を変えてみましょう。また時には、車などで外に連れ出してみることもよいでしょう。

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

※3月3日
予約開始



ベビーマッサージ

日時：3月11日 午前10時～10時45分

対象：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）

料金：500円

講師：松原 玲架（ベビーマッサージセラピスト）

※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。

※詳細は、やまゆり館ホームページをご覧ください。

やまゆり館 ☎ 029-832-5601

乳幼児健診・教室カレンダー 3月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和6年11月生）	12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歳児相談（令和6年2・3月生）	11日	午後1時15分	要		
1歳6カ月児健診（令和5年8月生）	13日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和3年11月生）	14日	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	6日、13日、27日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	5日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	3日、7日、17日、21日、27日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 3月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	11日、25日	①午前9時30分 ②午後2時	3月3日 午前9時30分から	やまゆり館	やまゆり館
育児相談	11日	午前9時30分	要	かすみがうら	健康増進課
ウェルカムベビークラス	2日	午前9時30分	要	ウエルネスプラザ	