

～健康づくりコラム～

耳寄りなおはなし

耳は神経の宝庫であり、耳の周りには美容や健康に関するツボがたくさんあります。今回は、耳マッサージで自律神経を整えましょう！自律神経は、交感神経（身体を活発に動かす）と副交感神経（身体を休める）の2つの神経の働きでバランスを取りながらコントロールをしています。ストレスや、不規則な生活をきっかけに自律神経の働きが乱れると、頭痛、めまい、肩こり、不眠、イライラなどの不調が現れます。

耳には自律神経に関するツボが集中しているので耳をマッサージすると全身の血流が良くなる効果が期待できます。

早速マッサージを始めましょう

- ①親指と人差し指で耳の上部をつまみ、斜め上に約3秒引っ張る（3回繰り返す）
 - ②耳の中央をつまみ横に約3秒引っ張る（3回繰り返す）
 - ③耳たぶをつまみ下に約3秒引っ張る（3回繰り返す）
 - ④耳を横に引っ張りながら後ろに5回ゆっくり回す
 - ⑤耳を上と下からたたむように塞ぎ折り曲げて5秒間そのままにする
 - ⑥耳の裏側に親指を置き人差し指で（神門）のツボを5秒間押す
 - ⑦最後に手のひらで両耳を覆い前から後ろにゆっくりと5回まわす
- ※痛みが伴う・不快な時は中止してください。



各マッサージは約1分です。
1日2～3回を継続しましょう。

季節の変わり目や雨の日に不調が現れやすい方、気象病（気圧の変化に身体が過剰反応してストレスと感じ自律神経の乱れが原因）と感じる方、生活習慣を見直すことや、セルフケアをすることで症状軽減に繋がる大切な要素になります。また、頭痛・めまい・不眠・聞こえが悪いなどの症状が続く時は、早期に治療が必要な病気が潜んでいることがあります。自己判断せずに、早めに病院を受診してください。

～休日緊急診療当番医～ 10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	高野医院	029-841-0154	5日	神立病院	029-831-9711
12日	田谷医院	029-823-2636	12日	野上病院	029-822-0145
13日	よつばクリニック	029-835-3388	13日	県南病院	029-841-1148
19日	大石内科クリニック	029-835-0014	19日	伊野整形外科医院	029-821-6028
26日	あおき内科クリニック	029-825-8181	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、13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

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～ 10月



◀自宅でできる体操をYouTubeで配信中
☎ 介護長寿課（市民窓口センター）

場所	日時
下稻吉コミュニティセンター（旧 働く女性の家）	6日、13日、20日、27日 / 午前10時
下大津コミュニティステーション	7日、21日、28日 / 午後1時30分
千代田コミュニティセンター（旧 志筑小学校）	21日、28日 / 午前10時
大塚ふれあいセンター	6日、13日、20日、27日 / 午後1時
やまゆり館	3日、10日、17日、24日 / 午前10時



子育てお悩み相談室

親子で一緒にスキンケア

赤ちゃんや子供の肌は柔らかくすべすべしていますが、大人と比べて皮膚が薄くて乾燥しやすく、紫外線に弱いことが分かっています。親子で一緒にスキンケアをして、肌トラブルを防ぎましょう。

●汗をかいた後はシャワーや入浴で汗を洗い流す

洗うときに使う石けんやボディソープはよく泡立て、ガーゼやボディタオルで強くこすらないよう、たっぷりの泡で優しく洗ってあげてください。洗剤の使用は1日1回程度にしましょう。また、すすぎ残しがないようにしっかり流すことが大切です。お湯の温度は熱いと肌のうるおい成分を溶かし出すので、ぬるめの38～39℃くらいが適温です。

●汗を流してきれいになった後はきちんと保湿

入浴後5分以内に保湿すると、肌の水分量が保持されると言われています。できるだけ早く保湿剤を塗れるよう、ローションや乳液、クリームなどは服を着せる場所に置いておきます。このとき塗る保湿剤の量が少ないと皮膚の摩擦がおきたり、保湿が足りなくて乾燥してしまいます。お子さんの身体に合った適量をしっかり塗ってあげてください。めやすとしては、ティッシュが貼りつくくらい塗ってあげるとよいでしょう。

●季節に応じて保湿剤を上手に使用しましょう

低刺激で水分と油分がバランスよく配合された乳

状ローション・クリームを選びましょう。汗でべたつく夏はローションや乳液を使い、乾燥する冬はクリームなどをさらに重ねて塗ってあげましょう。

◆皮膚トラブルがある場合

あせもや皮膚が赤いなどの皮膚トラブルがあるときは、軽度のうちにかかりつけ医や専門医に診てもらおうとよいでしょう。処方された薬を上手に活用して、早めに正常なお肌に戻すことが大切です。きれいな状態に戻ったら、保湿を継続することが再発予防になります。お子さんと一緒に正しいスキンケアを楽しんでいきましょう。

☎ 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

※10月1日 予約開始



★ベビーマッサージ（無料）

日時：10月21日 午前10時～11時

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）

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、かすみっ湖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 10月

予定	日程	時間	予約	場所	問
4カ月児健診（令和7年6月生）	22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6年3月生）	22日 日	午後1時15分	要		
2歳児歯科健診（令和5年6・7月生）	23日 日	午後1時15分	要		
3歳児健診（令和4年6月生）	24日 日	午後1時15分	要		
にこにこ教室（未満児）	2日 日、9日 日、16日 日	午前10時	要		
にこにこ教室（5・6歳）	1日 日	午後2時	要		
にこにこ教室（個別）	3日 日、17日 日、20日 日、21日 日、27日 日、28日 日	午前9時30分	要		

子育て相談カレンダー 10月

予定	日程	時間	予約	場所	問
子育て相談	14日 日、28日 日	①午前9時30分 ②午後2時	10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	23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
子育てサロン	14日 日	午後1時30分	要		
マザークラス（母親学級）	14日 日	午前9時30分	要		