



健康おおむら 21 通信

インターバル速歩の効果

通常のウォーキング

血圧の安定化
 生活習慣病の予防、改善
 骨の老化防止
 ダイエット効果
 ストレス解消
 脳の活性化(認知症予防)

足の筋力の増強
 (特に太ももの筋力)
 持久力の向上

と き	集合場所
5日(木)	野岳ロザモタ公園駐車場※
6日(金)	9:00 水 計 公 民 館
9日(月)・23日(月)	13:30 鈴 田 運 動 公 園
10日(火)・24日(火)	木 場 公 民 館
10日(火)	9:00 下 杭 出 津 ※
11日(水)	池 田 湖 公 園
12日(木)	大村公園観光センター前(20km)※
18日(水)	9:30 木 場 公 民 館
28日(土)	10:00 大村公園東側駐車場(旧体育館裏)

●4月の健康ウォーキング

約3~5kmのコースを健康づくり推進員がガイドします。
 日程は変更する場合がありますので事前にお問い合わせください。
 ※弁当持参

■国保けんこう課(内線141)

【インターバル速歩の方法】

◆「早歩き」と「だらだら歩き」の繰り返しです。

- ①息が上がる程度に「早歩き」を3分間続ける。
- ②呼吸を整え、リフレッシュするよう「ブラブラ歩き」を3分間続ける。

※この動作を交互に繰り返します。

【注意事項】

- ・3分間の「早歩き」ができない人は、まず2分間から挑戦するなど、自分の体力に合わせて調整しましょう。
- ・合計で15分以上を目安にしましょう。
- ・姿勢を正して歩きましょう。



筋力持久力の強化に効果的です。

インターバル速歩とは、足の筋力や持久力など、介護予防に必要な体力をつける新しい歩き方です。

◎インターバル速歩(早歩き)のすすめ

大村市民病院 だより



大村市民病院 ☎2161

ストレスとからだのつながり

◎ストレス

ストレス学説の祖であるハンス・セリエ博士は、「ストレスは人生のスパイス」と言いました。ストレスという適度なスパイスがあるからこそ、私たちは人生をよりよく料理することができ、自分を向上させながら生きていくのです。生きている限りずっと付き合っていくのはストレスです。だからこそ、ストレスをためて心やからだを崩さないよう、考え方、行動の仕方、生活習慣を見直すことが大事です。生活リズムを整え、ストレスに負けない体と心を作りましょう。

◎ストレスとからだのつながり (心と体のSOSサイン)

ストレスがたまり過ぎると、心や体になんらかの変調や症状が現れてきます。これは、心と体のSOSのサインですが、特別な症状が出ないため見過してしまいがちで、自分では気がつかないことが多く、家族や職場の仲間などが重要です。

◎ストレスと上手につきあう

ストレスの多い現代、完璧にストレスを避けるのは不可能に近く、上手につき合っていくしかありません。ストレスの感じ方には個人差があります。きちょうめん、頑固で物事にとらわれやすい、完璧主義、相手に合わせて自分を抑えてしまうなどといった人ほど、ストレスを受けやすいといわれています。しかし、そのような人でもストレスを自覚してペースダウンをしたり、休息をとることを心がければ大事に至らずにすみます。

◎定期的なストレスチェックを!

ストレスは、さまざまな形で自己チェックする方法がありますが、時にはかかりつけ医などの医療機関に相談することも必要です。普段から何でも相談できる「かかりつけの先生」を持ち、いろいろなことを相談しましょう。

- ・ストレスを前向きにとらえよう
- ・ストレスは悪者ばかりじゃありません。
- ・完璧主義は捨てよう
- ・時には「ほどほど」が大事です。
- ・自分を客観的に観察しよう
- ・冷静に自分を見つめましょう。
- ・できないことはできないとはっきり言おう
- ・何もかも自分一人で行うとうとしないことです。
- ・愚痴をこぼそう
- ・家族や仕事仲間以外に、話せる友人を作りましょう。
- ・自分に合ったストレス解消法を見つけよう
- ・いろいろなことを試し、自分に合った解消法を探しましょう。

日	月	火	水	木	金	土
<p>1</p> <p>長崎医院 [内科・小児科] 寿古町 ☎08615</p> <p>後藤産婦人科 [産婦人科] 西大村本町 ☎08123</p> <p>大坂歯科医院 玖島1丁目 ☎04744</p> <p>子宮がん検診が受診 できます(要予約)</p>	2	3	<p>4</p> <p>はじめての 離乳食教室</p> <p>出前子育てつどい 大村公園 ■にここ子育てサロン ☎0922</p>	5	6	7
<p>8</p> <p>高島脳神経内科 [神経内科・内科] 池田2丁目 ☎07777</p> <p>楠木眼科医院 [眼科] 東三城町 ☎02711</p> <p>吉田歯科医院 玖島1丁目 ☎05070</p>	9	10	11	12	13	14
<p>15</p> <p>岡循環器内科 [内科・循環器科] 東三城町 ☎03000</p> <p>みね眼科 [眼科] 東本町 ☎03011</p> <p>村上歯科医院 東本町 ☎03460</p>	16	17	18	19	20	21
<p>22</p> <p>カメラクリニック [小児科] 富の原2丁目 ☎08177</p> <p>上田記念クリニック [外科・消化器科] 諏訪1丁目 ☎06886</p> <p>いのうえデンタルクリニック 武部町 ☎06684</p>	23	24	25	26	27	28
<p>29</p> <p>くすもと内科外科クリニック [内科・循環器科・外科] 古賀島町 ☎08585</p> <p>貞松病院 [整形外科・形成外科] 東本町 ☎01161</p> <p>えんどう歯科医院 久原2丁目 ☎03800</p>	30	<p>予防接種</p> <p>年間を通じて無料で実施して います。お子さんの体調の良いときに 受けてください。</p> <p>三種混合・麻しん・風しん・日本 脳炎・BCG・ヒブ・小児用肺炎 球菌・子宮頸がん予防接種</p>		<p>子育てつどい</p> <ul style="list-style-type: none"> ●おはなしの会…11:00～ ところ:図書館 ●2歳児・3歳以上児のお部屋…ふれあい遊び ●マタニティー＆ベビーのお部屋 <p>…対象:0歳児と保護者、妊娠中の人</p> <p>■こども政策課 ☎09100</p>		

休日在宅当番医
診療時間:9:00~18:00
※歯科は正午まで
※変更になる場合があります。
ご確認のうえお越しください。

大村市内科系夜間初期診療
内科一般(かぜ、発熱など)の夜間
初期診療を行なっています。
●診療時間…19:00~22:00(毎日)
●ところ…市民病院救急外来

ふれあいリハビリサロン
14:00~16:00 こどもセンター
対象:40歳以上の人
※初回は電話でお申し込みください。
■国保けんこう課(内線141)

出前子育てつどい
10:00~「公園で遊ぶ」
各支援センターに直接お申し込
みください。
申込開始日:4月2日(月)

育児相談
こどもセンター

- ことばと心の相談室・親子愛あい広場(予約が必要です)
対象:就学前の言葉の発達などが気になるお子さんや、育児でお悩みのお母さん
- はじめての離乳食教室 受付時間:9:50~10:00
離乳食の相談。予約不要。 母子健康手帳をご持参ください。
- 乳幼児すくすく健康相談 受付時間:9:30~10:30, 13:30~15:00
計測、育児・栄養・歯科・心理相談(歯科・心理相談は午後のみ)。
予約不要。母子健康手帳をご持参ください。
※読み聞かせ用の絵本を配布しています。(対象:1歳未満児)
■こども家庭課 ☎09100

健康診査
受付:13:00~13:20
こどもセンター

- 1歳6か月児健康診査
対象児:平成22年9月生まれ
(2歳未満まで受診可能)
- 3歳児健康診査
対象児:平成20年10月生まれ
(4歳未満まで受診可能)
■こども家庭課 ☎09100