



## 健診センターニュース



## 上手なお正月の過ごし方



家族や友人と過ごす楽しい時間が増える中で、生活リズムが崩れやすいのがお正月。ついつい食べ過ぎたり、アルコールの摂取量が増えたり、夜更かしもしてしまうこともあるのではないでしょうか。また、寒い季節でもあり運動不足にもなりがちです。新年を健康に過ごすためにお正月中も健康管理に注意しましょう。

- ①暴飲暴食を防ぐために、よく噛んで満腹中枢を刺激するようにしましょう。
- ②お菓子類やお酒の量を調整するなど、塩分や糖分の過剰摂取に注意しましょう。
- ③煮物や酢の物など比較的カロリー控えめのものを選び、ヘルシーな食材を使用した食事をとるようにしましょう。
- ④お家でできる短時間のストレッチやエクササイズを行うなどの運動をしましょう。

初詣や散歩に出かけることは、自然に体を動かし、心身のリフレッシュにも繋がりますのでお勧めです。

☆椅子に座ってできるストレッチをご紹介します。

## 【太ももの裏を伸ばすストレッチ】

- 1.椅子に浅く座り、片足を前に出す
- 2.息を吐きながら、膝を軽く曲げたままゆっくりと前屈する
- 3.左右それぞれ1分間行う



## 【体幹・背中を伸ばすストレッチ】

- 1.椅子に座り、両手を両膝の上に置く
- 2.背筋を伸ばし、右の肩を内側に入れるように体を倒す
- 3.反対側も同様に、左右5回ずつ行う

※上記のストレッチ中は、呼吸を止めないようにしましょう。また、無理に痛みを感じる時は伸ばさず、心地よい範囲で行いましょう。

⑤夜更かしを避け、睡眠環境を整えましょう。

⑥アルコールの飲み過ぎに注意し、お酒を飲む前後に水分補給を行うようにしましょう。

お正月は楽しいイベントが盛り沢山ですが、その一方で健康リスクも増加しやすく体への負担も大きくなる時期でもあります。食事や運動、睡眠や運動について無理のない範囲で健康管理の参考として取り入れていただければと思います。



## ヒートショックを防ぐ 一特に気をつける6つのポイント

## 1. 部屋間の温度差をなくす（一番重要！）

ヒートショックの原因は急激な温度変化です。暖かい部屋から寒い場所への移動で血圧が急変するのを防ぎましょう。

## \*脱衣所を暖める

入浴10分程前から、電気ストーブなどの暖房器具で脱衣所を暖めておきます。（室温は18°C以上が推奨されています）

## \*浴室を暖める

浴室暖房がある場合は使用します。使用しない場合は、浴槽にお湯を張り、シャワーを高い位置から出して蒸気を立て、浴室全体を暖めましょう。

## 2. お湯の温度と時間に注意

湯温は41°C以下のぬるめの温度で、入浴時間は10分までにしましょう。

## 3. 動作は「ゆっくり」と

かけ湯をして体を徐々にお湯に慣らします。浴槽から出る際や、お風呂上がりなどはゆっくりと立ち上がりましょう。

## 4. 水分補給を必ず行う

入浴前と入浴後に、コップ一杯程度の水や麦茶などで水分補給をしましょう。

## 5. 注意すべき行動

飲酒後や食後1時間以内、体調が悪い時は、無理せず入浴を控えましょう。

## 6. 家族にひと声かける

万が一の事態に備え、入浴することを家族に伝えておきましょう。

特に冬場は、この6つのポイントを意識して、安全に入浴を楽しんでください。

## 健診センターからのお知らせ



## —マイナンバーカードについて—

マイナンバーカードを利用して健康保険証の確認ができるようになりました。12/1以降、健康保険証は使用できなくなります。

—院内でのマスク着用に関するご案内—

7月より「常時のマスク着用」を終了しました。但し、発熱や咳、痰、喉の痛みなどのかぜ症状がある場合や感染症流行期にはマスク着用をお願いします。

## 健診のご予約・お問い合わせは、

下記までお気軽にお電話ください。

624-0906

舞鶴市字倉谷427 健診センター

TEL (0773) 75-1920

FAX (0773) 75-7380

月～金 8:30～17:00

(土・日・祝日・年末年始12/29～1/3・創立記念日6/1休)

