

すこやかメニュー

3月7日は『サウナの日』

年々愛好者が増えてきているサウナですが、「なんとなく美容や健康に効果が期待できそうだけれど、具体的にどんな効果があるのか分からない」という方も多いでしょう。3月7日の『サウナの日』にちなんで、サウナのもたらす効果などをお知らせします。

サウナにはどんな効果があるの？

1 **疲労回復** サウナに入ると血流が促進され、酸素の摂取量が増えます。これが肉体的疲労の回復につながり、疲労回復の効果が期待できるといわれています。

2 **減量につながる** 汗をかくことで身体の余分な水分や不要な塩分を減らすことがで

き、むくみの解消が期待できます。継続的にサウナを利用することで、痩せやすい体質に導くことができます。

3 **肩こりの解消** サウナの温熱効果が凝り固まった筋肉をほぐし、血行が良くなり、筋肉を循環する血流を増加させます。このとき、肉体を疲労させる物質である乳酸が大量の汗とともに排出されるため、肩こりや腰痛、筋肉痛などの改善につながります。

4 **自律神経の調節** サウナと水風呂に入る「温冷交代浴」を繰り返すことで自律神経が鍛えられ、日常生活でも交感神経と副交感神経の転換がうまく行われるようになります。

5 **体臭の改善・軽減** サウナで汗をかくことにより、脂や老廃物が排出されて皮脂腺や汗腺が洗浄され、体臭改善につながります。

サウナに入るときの注意点
サウナを安全に利用するためにはいくつかの注意点がありません。

1 **水分補給を忘れない** 特に汗をかいた後はミネラルが不足しがちになります。水分補給と併せてとれるミネラルウォーターがおすすめです。

2 **体調が悪いときには入らない** 食後1〜2時間経過してから入るようにし、飲酒後は控えます。

3 **入る時間は6〜12分** サウナの温度によって時間を調整

するなど無理のない範囲で利用しましょう。

4 **運動後に利用** 体温が上昇したまま運動すると体に負担をかけてしまいます。運動後1時間ほどクールダウンしてから利用するのがおすすめです。

サウナは正しく入ることで、身体と心に良い効果をもたらしてくれます。また、身体の調子やその日の気分によって高温サウナや低温サウナ、ドライサウナ、ミストサウナなど種類を選べるのもサウナの魅力のひとつです。自分に合ったサウナ浴法を探しながら、サウナを楽しみましょう。



健康ひろば

- 町立病院
TEL 53-2241
FAX 53-2242
- 岩見沢保健所
TEL 20-0200
FAX 22-2514
- 保健センター
TEL 53-3155
FAX 53-3177

健康カレンダー

3月 16 ~ 31日

16 木 運動・口腔教室 10:00~11:30 保健センター
すっきりスリム教室 13:30~16:00 体育館

23 木 運動・口腔教室 10:00~11:30 保健センター

27 月 献血 12:30~16:30 月形町役場

28 火 まんまるひろば 10:30~11:30 保健センター



町立病院外来診療 3月16日 ~ 4月15日

- 整形外科 (午前のみ)
3月28日(火)、4月4日(火)
- 整形外科 (午前・午後)
3月22日(水)、3月29日(水)
4月5日(水)、4月12日(水)
- 眼科 (午後)
3月28日(火)、4月4日(火)、
4月11日(火)
- 皮膚科 (午後)
3月17日(金)、4月7日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

戸籍の窓

ごめいふくを お祈りします

1月13日
 児玉金雄さん 85歳
 (新田(藤の園))

1月18日
 大関鉄夫さん 83歳(北農場1)
 2月2日
 大江明雄さん 92歳(南新田)

ご厚志ありがとうございました

- ☎ 社会福祉協議会へ
 - 亡母の生前のお礼として
 名雲正和様(知来乙3)
 50,000円
 (故世美子様)
 - 亡夫の生前のお礼として
 大関立子様(北農場1)
 100,000円
 (故鉄夫様)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、本人の承諾を得て掲載しています

今月の表紙

北海道知事が月形町訪問

2月8日 鈴木直道北海道知事が様々な分野で活躍されている方の仕事場に出向き、その取組みや地域の思いなどを聞く「なのおみちカフェ」で月形町に来訪されました。

今回、町内で飼育されている黒毛和牛の母牛の肉を熟成させ、ハンバーグやソーセージに加工・販売している、月形町黒毛和牛母牛研究会の取組みを紹介しました。知事に商品の試食をしていただき商品の感想や今後の北海道の展望についてお話しいただきました。



図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
 開館時間 午前10時～午後6時
 貸出 午後5時30分まで

新着図書
 「罪の境界」 葉丸 岳 著
 無差別通り魔事件の加害者と被害者。決して交わるはずのなかつた人生が交錯した時、慟哭の真実が明らかになる感動長編ミステリー。
 「約束は守った・・・伝えたい・・・」それが、無差別通り魔事件の被害者となった飯山晃弘の最期の言葉だった。
 自らも重症を負った明香里だったが、身代わりとなつて死んでしまった飯山の言葉

葉を伝えるために、彼の人生を辿り始める。この言葉は誰に向けたものだったのか、約束とは何なのか。

新着図書
 「連鎖」 黒川 博行 著
 「教誨」 柚月 裕子 著
 「秋麗」 今野 敏 著
 「神々の復讐」 中山 茂大 著
 「老いてきたけど、まあ」 野沢 直子 著
 「ついで掃除」できれいが続く」 井上 めぐみ 著

休館日
 3月5日、12日、19日、21日、26日、
 4月2日、9日、16日、23日、29日、30日



次回のおはなし会

おはなし会を開催します!
 絵本の読み聞かせや大型かみしばいなどをおこないます。
 ぜひお越しください!

日時 3月18日(土)
 10:30～11:10
 場所 月形町図書館 2階会議室



インターネットで蔵書検索
 「図書検索システム」
<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先

月形町図書館 ☎ IP53-3677