

すこやかメニュー

健康維持のための温活4選

冬が訪れ寒い季節がやってきて、体も冷えていると感じる人も多いのではないのでしょうか。

体温が低いと体に様々な影響を与えます。例えば、肌荒れ、むくみ、耳鳴り、肥満、便秘、下痢、肩こり、腰痛。また、代謝も低下するので、それにより、血中の糖分や脂肪分が消費・燃焼されにくくなり、高血糖や脂質異常症につながることもあります。さらに、免疫力も低下するため、風邪などにもかかりやすくなります。冷えによる体の影響は思っているよりも多く存在します。

今回はそんな冷え対策とし

て、温活を4つご紹介したいと思います。

温活とは、身体の基礎体温を健康維持に最適な体温まで上げる活動のことを言います。

1. 短い時間でもいい筋トレ

身体を冷やさないためには、基礎代謝を上げることが大切です。基礎代謝量の多くは筋肉で産生されています。また、筋肉は全身に血液を流し渡らせるポンプのような役割も果たすので、筋肉量を増やせば身体を効率よく温めることができます。



2. 寝起きすぐに白湯を飲む

人は寝ている間にコップ1杯程度の汗をかくため、体温より少し高い白湯を飲むことで、内臓が温まり、じんわり体が温まります。

3. 湯船に毎日つかる

湯船につかることで、下半身に水圧がかかり、血液やリンパの流れが良くなります。老廃物が排泄されるため、むくみが改善されるほか、心臓に戻る血液量が増えて全身の血流が良くなるため体温が上がります。じんわりと汗をかく程度の温度に入浴することで心身のリラックス効果や入眠しやすいなどの効果もあります。

4. 習慣的なウォーキング

ウォーキングにより筋肉を動かすことで、血の巡りが良くなり体温が上がります。また、習慣的に運動をすることで、運動不足の解消にもなり、お通じが良くなったり、お肌の調子が良くなるなどの効果も期待できます。

温活など自分でできる行動で体を温められれば、冷えと上手につき合っていくことができます。皆さんもぜひ温活を行い冷えとうまく付き合ってください。

健康を維持していきましょう。



健康ひるば

● 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

12月 16 ~ 31日

- 19
火
乳幼児健診
13:00~15:00 保健センター
- 21
木
運動・口腔教室
10:00~11:30 保健センター
- 21
木
すっきりスリム教室
13:30~16:00 総合体育館

1月 1~15日

- 10
水
なごみ会
10:00~12:30 保健センター
- 11
木
運動・口腔教室
10:00~11:30 保健センター
- 11
木
すっきりスリム教室
13:30~16:00 総合体育館

町立病院外来診療 12月16日 ~ 1月15日

- 整形外科 (午前)
12月19日(火)、1月9日(火)
- 整形外科 (午前・午後)
12月20日(水)、27日(水)、
1月10日(水)
- 眼科 (午後)
12月19日(火)、26日(火)、
1月9日(火)
- 皮膚科 (午後)
12月16日~1月15日の診療は
ありません。次回1月19日(金)予定
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語

大丈夫? 心も体も 休息を (昭栄 松浦 巴佳さん)

戸籍の窓

こんにちは よろしく

11月3日
上西乃 碧あくん 翼・恵莉菜
(北農場3)

ご結婚 おめでとう ございます

11月3日
高島 優さん 北農場1
岩熊 春花さん 北農場1

ごめいふくを お祈りします

10月22日
黒澤 定子さん 86歳 北農場1
10月30日
本間 義昭さん 76歳 赤川1

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●転出に伴いお礼として
中嶋 隆 様 (赤川1)

☎ 社会福祉協議会へ

●亡き妻の生前のお礼として
毛利 隆 様 (北農場1)
(故壽子様)

●チャリティーバザー益金を社会福祉のために

月形陶芸同好会 様 (市北8)

●チャリティー金を社会福祉のために
月形町パークゴルフ協会 様 (市北1)

●転出に伴いお礼として

中嶋 隆 様 (赤川1)

●チャリティー金を社会福祉のために
月形町文化連盟 様 (北農場1)

※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

図書館だより

開館日 毎週月～土曜日
開館時間 (月)～(金)午前10時～
午後6時(土)午後1時まで
貸出 午後5時30分まで
(土)午後1時まで)

新着図書

「マリエ」

千早 茜 著

コロナ禍下、40歳を前に離婚した桐原まりえは、新たな生き方を模索し始める。「これから恋愛できるわね」、年かさのかっこいいマキさんはそう言うが、まりえはすべて自分の自由にできる生活が一番大事でそれを危うくする欲望に呑み込まれたくない。でも、なにか不安で、なにか取りこぼしている気がする・・・

「ヒトミさんの恋」

益田 ミリ 著

「ちようどいいわがまま」

鎌田 實 著

「79歳、食べて飲んで笑って」

東野 圭吾 著

「あなたが誰かを殺した」

瀬尾 まいこ 著

「私たちの世代は」

寺地 はるな 著

「わたしたちに翼はいらない」

寺地 はるな 著

新着図書

えは結婚相談所に登録する。そこで見聞きする世界は、思いもよらないものだった。切実な「現実」や結婚に対する価値観を次々と突きつけられ、年下の恋人とのあいだでも揺れながら、まりえは考え続ける。

休館日
12月3日、10日、17日、
24日、30日、31日、
1月1日～5日、7日、8日、
14日、21日、28日



問合せ先

月形町図書館 ☎ IP53-3677



12月の 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 12月16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/>



教えて

地球温暖化対策!

◎省エネ対策の第1歩は・・・

「住宅、お店、学校、事業所、工場、病院、商業施設、役所」など業種や大きさが違って「エネルギーロス」は必ずあります。

その量は想像以上に大きく、まずは、「現状を把握する、気付いたところからすぐに「やめる・減らす・変える」をやってみる。無駄を探し減らす方法を探る」など「出来る事からやる!」ことが「省エネ対策の第1歩」となります。

