

すこやかメニュー

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

気象病の乱れの予防と対処

春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わる気圧変動が大きい季節です。寒暖差に対応するため自律神経の1つである交感神経優位が続くと、エネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなります。また、寒暖差による気圧変化により、自律神経がストレス反応を引き起こします。その結果、抑うつやめまいの悪化、心拍数の増加、血圧上昇、慢性痛の悪化などの症状が現れます。

朝食は必ず食べる

1日3食を守ることが大切ですが、特に朝食は、寝ている間に下がってしまった体温を上

げ、自律神経を整えるのに大きな役割を果たします。また、気象病対策にはビタミンB1が有効です。痛みや自律神経のメカニズムとも深く関係している、脳の栄養素・糖質を体内でエネルギーに換えてくれる際に不可欠です。ビタミンB1が多く含まれているのは豚肉、うなぎ、玄米などです。

ゆっくり長くできる運動をする

自律神経を安定させるために



取り入れたい運動は、ウォーキングや軽めのランニング、水泳など、ゆっくり長くできるものです。なかでも水泳は自律神経の働きにより刺激を与えてくれます。体温より低い水の中でゆっくり体を動かすと、体の代謝がじわじわと上がっていきま

「内関」のツボを押す

自律神経の乱れに効くのが、手首にある「内関」のツボです。

内関はもともと、乗り物酔いや自律神経の乱れに効くツボ。ふ

らつきやめまいなどの症状が現れそうなときに刺激すると、症状が収まります。両手首の内側にあるしわの真ん中から、ひじ方向に指3本分下がったあたりに、響くような感覚があれば、そこが内関です。左右の腕にあります。特に痛さやだるさを感じるほうを主に刺激します。ツボは押しっぱなしだと、体が刺激に慣れてしまうので、こまめに押すようにしてください。



健康カレンダー

4月 16 ~ 30日

16日(火) 乳幼児健診 13:00~15:00 保健センター

22日(月) プレマクラブ 10:00~11:30 保健センター

5月 1 ~ 15日

1日(水) なごみ会 10:00~14:00 保健センター



町立病院外来診療 4月16日 ~ 5月15日

- 整形外科 (午前)
4月16日(火)、30日(火)、
5月14日(火)
- 整形外科 (午前・午後)
4月17日(水)、24日(水)、
5月1日(水)、8日(水)、15日(水)
- 眼科 (午後)
4月16日(火)、23日(火)、30日(火)
5月7日(火)、14日(火)
- 皮膚科 (午後)
4月19日(金)、5月10日(金)
- 精神科 (午後) 予約制
4月17日(水)
- 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

2月12日
 徳田 フミさん 98歳 新田
 3月6日
 朝倉 公子さん 93歳 新生

【編集後記】

月形観光協会が主催している「つきがたフォトコンテスト2023」のグランプリが決定しました。

今回の応募テーマは、「キャンプの思い出 in 皆楽公園」で、月形町皆楽公園内で、それぞれの思い出の一部を撮影した作品がたくさん寄せられました。フォトコンテスト入賞作品の詳細は、広報5月号の「折り込み」でお知らせする予定です。

つきがたフォトコンテスト
 2023 グランプリ作品



【今月の表紙】

今月の表紙は3月1日に行われた月形高校の卒業式の写真です。入学前からコロナ渦となり、行事の縮小や制限などの多い学校生活を送った「コロナ世代」の卒業生。

式当日は、今までの色々な制約を払拭するように、たくさんの笑顔で最後の学校行事を終えました。

ご卒業おめでとございます。

図書館だより

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

新着図書

「80歳。いよいよこれから私の人生」

多良 久美子 著

良いときもあれば、悪いときもある。人生、そのくり返したと気づきました。だからこそ、良いときはそれを十分楽しんでおこうと考えるようになりました。今現在も、心配しようと思えばいくらでも心配できる状況です。なにしろ80代の老夫婦と障がい者の息子という、危なっかしい家族ですから、せつかくやつ

新着図書

てきた、自分の時間をたっぷり持てるチャンス。今をめいっばい楽しみ、大変な状況に転じたら、またそこでがんばればいいのです。

「暮じまいラプソディ」

垣谷 美雨 著

「ブラック・ショーマンと覚醒する女たち」

東野 圭吾 著

「ともぐい」

河崎 秋子 著

「体に良い食べ物・悪い食べ物大誤解」

塩野崎 淳子 著

「低コスト生活」

かぜの たみ 著

「すごい運の育て方」

ひすい こたろう 著

休館日

4月7日、14日、28日、29日、
 5月3日、4日、5日、6日、
 12日、19日、26日

古本市を開催

【開催日時】

4月21日(日) 9:00～12:00

図書館や家庭で不要になった本を無料でお持ち帰りいただけます。冊数制限はありません。この機会にぜひ図書館にご来館ください。
 ※本を入れるための袋などをお持ちください。



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 4月21日(日)
 10:30～11:00

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 ☎ ☎53・3677

広報有料広告を募集しています



月形町では、「広報つきがた」に掲載する有料広告の募集を行っています。広報紙への掲載は大きな宣伝効果が期待できます。ぜひ、会社やお店の宣伝にご活用ください。詳しくは月形町ホームページに掲載されている募集要領をご確認ください。

※「広報つきがた」(約1,400部発行)は、各行政区長を通じて町内の各家庭にお配りしています