

すこやかメニュー

その不調、春の気象病かも

●自律神経の乱れチェック
自律神経が乱れやすいかどうか、チェックしてみましょ

昔から「季節の変わり目にはめまいがする」「天気が崩れる前には頭痛がする」など、気象の変化によって持病が悪化することを「気象病」と呼んでいます。日々の寒暖差や気圧変動に対応するために私たちの体では自律神経が働いています。

自律神経には、体を活動的にする交感神経とリラックスさせる副交感神経があり、その2つがバランスをとりながら、心臓や胃腸、血管などの働きを司っています。この自律神経は、自分の意思ではコントロールできません。少しのストレスでもバランスが乱れてしまい、疲れやだるさを感じやすくなります。

●自律神経の乱れチェック
3食の中でも特に朝食は、寝ている間に下がってしまつた体温を上げ、自律神経を整える役割を果たすので、欠か

●予防と対処法
■朝食は必ず食べる
■ストレスを感じやすい
■偏頭痛持ち
■几帳面な性格

■雨が降る前にめまいや眠気を感じやすい
■体を動かす機会が減つた
■肩こりがある
■新幹線や飛行機に乗ると耳が痛くなる

■暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える
■乗り物酔いをしやすい
■季節の変わり目に体調を崩しやすい

う。あてはまる項目が多いほど、自律神経が乱れやすい傾向があります。
■暑い季節にのぼせ、寒い季節では冷える
■乗り物酔いをしやすい
■季節の変わり目に体調を崩しやすい

「内関」のツボです。



・「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。

問合せ先 保健福祉課保健係
TEL 53・3155

気象病にならないためには、体調を崩してしまう回数を減らすことが大切です。そのため、自律神経を整えて寒暖差や気圧の変動に耐えられる体づくりを心がけましょう。

内関はもとと、乗り物酔いに効くツボで、ふらつきやめまいなどの症状が現れそうなきに刺激すると、症状が収まります。両手首の内側にあ



健康カレンダー

3月 16~31日

28日 献血
12:30~16:30 月形町役場



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29日(火)、4月5日(火)
- 整形外科 (午前・午後)
3月16日(水)、3月23日(水)、
3月30日(水)、4月6日(水)、
4月13日(水)
- 眼科 (午後)
3月22日(火)、3月29日(火)、
4月5日(火)、4月12日(火)
- 皮膚科 (午後)
3月18日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

今月の健康標語

「のど」が かわく前に こまかく水をのむ (北農場3 原田 唯菜さん)

戸籍の窓

こんにちは よろしく

1月28日
内 藤 羽 奏^{かな} 瑶晃・美希^{らん}
(南札比内3)

ごめいふくを お祈りします

1月30日
吉 川 マスエ^{さん} 91歳 市北8

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●白寿を記念して

溝 口 信 行 様 (市北3)
1,000,000 円

●亡夫の生前のお礼として

近 江 洋 子 様 (北農場1)
(故陽一様)

●亡妻の生前のお礼として

吉 川 健 孝 様 (市北8)
100,000 円 (故マスエ様)

☎ 社会福祉協議会へ

●亡夫の生前のお礼として

吉 田 喜代子 様 (新田)
50,000 円 (故正美様)

●亡妻の生前のお礼として

吉 川 健 孝 様 (市北8)
100,000 円 (故マスエ様)

※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

【編集後記】

以前に新米の月形産ななつぼし
をいただき、せっくなので土鍋で
炊いてみることに。土鍋で炊いた
お米は甘みが強く、芯までふっく
らとしており、炊飯器で炊いたも
のよりも数倍美味しく感じました。
皆さんもぜひ、月形産のお米を土
鍋で炊飯してみてください。おす
すめです。でも私はパン派です。

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

秘密。ラスト20ページの戦
慄。そして驚くべき終曲
(フィナーレ)。
震えるほどの感動が待
つ、著者渾身の飛躍作。

おすすめ図書

「神曲」

川村 元氣 著
新着図書

天国も地獄も、すべてこ
こにある。

「星を掬う」

小鳥店を営む檀野家の平
穏な日常は、突然終わりを

町田 そのこ 著

告げた。小学生の息子が通
り魔に殺されるという凄惨

小田 雅久仁 著

な事件によって…。

佐藤 愛子 著

「息子さんのために、歌わ
せてください」悲しみに暮

田原 総一郎 著

れる檀野家に、不思議な合
唱隊がやってくる。訝しむ

ソーシャル・ディスタンス」

父をよそに、母と娘は歌う
ことで次第に心を取り戻し

綾小路 きみまろ 著

ていくが…。

おひとりさま」

次々と明かされる家族の
久本 雅美 著

日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館
を開館しています。
皆さんぜひご利用ください。

3月13日(日) 10:00～
13:00

休館日

3月14日、20日、
21日、27日、
4月3日、10日



おはなし会

ハーモニカや大がたかみしばいなどを
おこないます。

開催日 3月19日(土)

時間 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 ☎ IP 53-3677

月形川柳社の作品

年わすれ 我が道を行く 老夫婦

石川 清柳

介護して 現在過去を 行き来する

本間 柳子

支えられ 支えて生きる 老の坂

高崎 恵子

生れ出て 人生一生 夢を見る

石川 清柳

ときめきの 心忘れた 老桜

高崎 恵子

