

保健師だより

冷え性はなぜ起こる？

女性は約8割、男性では4割以上の方が、冷え性の自覚があるそうです。

冷え性の原因としては、筋肉量が少ない、ホルモンバランスの乱れ、ストレスの影響、生活習慣の乱れなどが言われています。とくに、ストレスの影響では、夏や冬など、室内と外気温の差が極端に激しく、それが体にとってのストレスになることもあります。ストレス過多の状態が続くことで、自律神経のバランスが乱れます。すると、「交感神経」優位の状態が長くなり、体は緊張し続けて、末梢血管の収縮が続くことで血行不良を招き、体が冷えた状態になります。

「冷えは万病のもと」と言われるように、冷えを放っておくと免疫力が下がり、様々な症状が生じやすくなります。

軽度であれば「冷えを感じる」という程度ですが、中度になってくると冷えている箇所がこわばりはじめます。また、血流が悪くなるため、便秘や下痢、肌荒れ、くすみ、頭痛、腰痛、蕁麻疹、アトピー、膀胱炎、頻尿などの症状を誘発することもあります。「冷えは病気じゃない」と思わず、改善に向けてできることから取り組んでみましょう。



冷え性の改善策

① 栄養をバランスよく摂る

食事は、朝食を抜かず、3食決まった時間に食べることで自律神経のバランスが整います。

食事で摂ったエネルギーの8割は熱となります。これを「食事誘発性熱産生」といいます。食事の後で体温が上がるのはこのためです。よく噛んで食べることで、食事誘発性熱産生は高くなる為、一口30回を目安によく噛んで食べましょう。特に、胃腸が弱い冷え性さんには、よく噛むことがおすすめです。また、消費するエネルギーが最も多いタンパク質を摂るよう心がけましょう。

＊体を温める食べ物

生姜・ネギ・ニンニク・ごぼうなどの根野菜

＊タンパク質を多く含む食べ物

肉・魚・卵・チーズ・大豆製品など



●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線224)

② 気候に合わせた衣類を着る

ファッション性ばかりを優先し、衣服を選んではいませんか？吸湿性のよい下着は、冬場は冷気が直接肌に触れるのを防ぎ、体温を維持してくれます。特に、お腹周りが暖かいと交感神経の緊張がゆるみ、体の末端の血流が増えて温かくなります。体を締め付けるきつい服装は、血流を妨げる為控えましょう。

③ 筋肉をつける

体を鍛えて筋肉量を増やすことは、冷え性改善にとっても有効です。体の中で一番大きな筋肉の太ももを鍛えるスクワットがおすすめです。また、ふくらはぎは、末端の血液を心臓に戻すポンプ作用を担っています。足先が特に冷える人は、かかとの上下運動を心がけましょう。ウォーキングなどの有酸素運動も効果的です。運動が苦手な人は、歩幅を大きく足早にしたり、普段から階段を使うなどを心がけましょう。

④ 入浴で体を温める

冷え性の改善には、39度前後のお湯に全身をつける習慣をつけましょう。時間は5分程度でも、肩までしっかりつかることがおすすめです。体を内臓の芯からしっかり温めて、筋肉の凝りをほぐし、全身の血流を促しましょう。

認知症サポーター養成講座を開催します

認知症についての理解を深め、認知症の方とその家族の支援をしていただく応援者となる「認知症サポーター」の養成講座を開催します。誰もが認知症になっても暮らしやすいまちづくりを目指すために、多くの皆さんのご参加をお待ちしております。

日時 11月30日(土)10:00～11:00
(受付 9:45～)

会場 上毛町役場 第一会議室

内容 講義「認知症を学びみんなで考える」(認知症サポーター養成講座)
講師：地域包括支援センター職員
質疑応答、アンケート記入、オレンジリング授与

申込方法 11月20日(水)までに地域包括支援センターに申し込みください。

●申し込み・問い合わせ先 上毛町地域包括支援センター(げんきの杜内) TEL 84-7322(内線431)



高齢者消費者トラブル講座を開催しました

「法律家が話す高齢者の消費者トラブルの予防法について」

9月19日に高齢者に多い消費者トラブルの予防法や対応方法について、福岡県消費生活センターの協力により、はらだあきら司法書士事務所の司法書士原田憲(あきら)氏による講演会を開催しました。被害に遭わないようにするポイントや被害に遭った際の解決方法など、専門家の立場から詳しくお話しいただきました。

参加された方からは、「事例についての話は理解しやすかった」、「詳しい話を初めて聞いたので、今後更に注意しようと思った」、「消費生活センターの存在を知らなかったので、トラブルの際は相談したい」といった感想がありました。高齢者は被害に遭ったことに気が付かない方もいます。今回の講演会を被害防止に役立てていただければと思います。



不法投棄は重罪です！絶対にしてはいけません！！

不法投棄は、単に美観を損ねるだけでなく、不衛生で危険な生活環境を生み出し、地域の生態系に悪影響を与えます。将来を担う子どもたちのためにも、モラルと責任を持ってルールを守り、美しい上毛町をつくりましょう。

また、不法投棄は違反者に「5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金」が科せられる重罪です。不審な人や車両を見かけた場合は、住民課住民福祉係または豊前警察署まで連絡をお願いします。

※下記二次元コードからも連絡できます。



▲家庭ごみの不法投棄



●問い合わせ先

住民課 住民福祉係 TEL 72-3116(内線143)
豊前警察署 生活安全課防犯係 TEL 82-0110

11月は「ねんきん月間」、11月30日(いいみらい)は「年金の日」です！！

厚生労働省では、「国民一人ひとり、「ねんきんネット」などを活用しながら、高齢期の生活設計に思いを巡らす日」として、平成26年度から毎年11月30日(いいみらい)を「年金の日」としています。

また、日本年金機構では、11月を「ねんきん月間」と位置づけ、公的年金制度の普及・啓発活動に取り組んでいます。

この機会に、いつでも年金記録を確認でき、将来の年金受給見込額についても様々なパターンで試算することができる「ねんきんネット」を活用し、未来の生活設計について考えてみませんか。

「ねんきんネット」については、日本年金機構のホームページでご確認いただくか、小倉南年金事務所にお問い合わせください。

●問い合わせ先 小倉南年金事務所 TEL 093-471-8873

