

保健師だより

季節の変わり目、自律神経を整えましょう

自律神経とは、内臓の働きや代謝、体温などをコントロールする役割を持ち、活動時や昼間に活発になる「交感神経」と、就眠時や安静時に活発になる「副交感神経」とがあります。この二つの神経がバランスよく活動することが心身の安定につながります。



交感神経を休ませ、副交感神経を活発にする方法

- ①朝日を浴びましょう。
朝日を浴びることで、自律神経の調整を行うホルモン「セロトニン」が活性化されます。
- ②眠る前1時間は、スマホやテレビから離れましょう。
目からの光の刺激は、交感神経を強く刺激します。暗くすることで副交感神経の活動を促します。
- ③ぬるめのお風呂にゆっくりつかりましょう。
熱いお風呂は交感神経を活発にします。就寝前は38～40℃くらいのぬるめのお湯に長めにつかることをお勧めします。リラックスすることで副交感神経が働きやすくなります。
- ④日中はなるべく体を動かし、就寝前はストレッチなどのゆっくりした運動をしましょう。
激しい運動は体を興奮状態にします。ゆるやかな運動は、体をリラックス状態に持っていきます。

自律神経は、日々の様々な影響を受けます。季節の変わり目であるこの時期は、気圧の変化や寒暖の差が大きく、自律神経は乱れやすくなります。入学や引っ越しなどの環境の変化に伴うと、さらに「交感神経」と「副交感神経」のバランスが崩れがちになります。

様々な変化によるストレスから緊張状態が続くと、交感神経が活発に動く時間が長くなり、疲れやだるさ、肩こり、昼間の眠気、夜は眠れない…といった色々な症状が出てきます。

睡眠時や安静時に副交感神経が動くように、この時期は特に気を付けてみましょう。



●問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)

タイ正月「ソングラン」

CIR(国際交流員) プーンシリ・ナタオーン

日本では4月になると気温が上昇して穏やかな気候になり、全国で桜が咲くため、日本人に愛されている季節ではないでしょうか。一方、タイでは、4月は1年の中で一番暑い時期になり、日中は40度近い気温になる季節です。また、タイ正月である「ソングラン」の時期でもあります。2月号で紹介した「タイのお正月」に引き続き、今回はタイ正月の「ソングランの由来」や「ソングラン期間中各地で行われるイベント」を紹介したいと思います。



「ソングラン」はもともと占星術による計算で定められていましたが、今では4月13日から15日の3日間で行われており、タイの祝日にも定められています。天文学的にこの期間は太陽の軌道が12ヵ月の周期を終え、新たに白羊宮(おひつじ座)に移動する時期とされており、「ソングラン」という言葉は、「太陽の通過」を意味するサンスクリット語に由来しているそうです。

「ソングラン」では水が大きな役割を果たします。水は、人々が新年の生活を開始するにあたって、前年の悪運を洗い流すと信じられているため、タイ人はこの期間に水を使って家の大掃除をすることが多いです。また、寺院では仏像の上に清水や香りを付けた水をかけることで、心の浄化や運気を上げることをしたり、若い人達は年配の親戚や先輩の手に水をかけてお清めすることで敬意を払うことをしたりします。このような風習がいつのまにか転じて、道に出回り通り掛かった人がお互いに水をかけあって楽しむ「水かけ祭り」となったとされています。

「ソングラン」では「水かけ祭り」の他にも、各地で独自のイベントが開催されています。その一つが、ミスソングランコンテストです。競技者は各地域の伝統的な服を着て、タイダンスや伝統的な楽器演奏などを披露します。コンテストで選ばれたミスソングランは山車でパレードを行い、華やかに街中を移動し人々を魅了します。ソングランの意義は、家族や恩人に対して尊敬の気持ちを表現することと宗教的な行事であることですが、紹介したように楽しめるイベントもたくさんあります。

新型コロナウイルス感染症拡大により、2020年から2年連続で「ソングラン」で行われる水かけ祭りなどのイベントは中止となってしまいました。新型コロナウイルスがいち早く収束し、再び「ソングラン」の楽しいイベントが再開されることを心から願っています!

狂犬病予防注射を実施します

持参するもの

- ①注射費用 3,150円(注射代 2,600円、注射済票代 550円)
※当日は犬の登録も受付しています。登録には別途登録代(3,000円)が必要です。
- ②注射場所通知はがき ※既に登録されている犬については、4月にはがきを送付します。

大平地区		
月日	注射場所	時間
4月12日(火)	旧下田井バス停前	9:50~9:55
	土佐井集会所	10:00~10:05
	野間 古家崎氏宅前	10:10~10:15
	旧下村バス停	10:20~10:25
	旧宮本バス停	10:30~10:35
	たいへいの里(大平支所)	10:40~10:45
	土倉集会所前	10:50~10:55
	旧仙代バス停	11:00~11:05
	横川精米所	11:10~11:15
	小畑集会所	11:25~11:30
金代集会所	11:35~11:40	

4月13日(水)	旧東上バス停	10:00~10:05
	旧三田バス停	10:10~10:15
	岩屋 野中氏宅前	10:20~10:25
	東上集会所	10:35~10:40
	有田橋横	10:45~10:50
	原井集落農事集会所	11:00~11:10
	有野集落センター	11:20~11:25
	月の輪学園	11:35~11:40
	百留農業研修施設	11:45~11:50
	唐原コミュニティセンター	13:00~13:20
	下唐原東区集会所	13:25~13:30
	下唐原公民館	13:35~13:45
	下唐原野地 小野氏宅前	13:50~13:55
	旧小池公民館前広場	14:00~14:05
	グループホームうぐいす前	14:10~14:15

新吉富地区		
月日	注射場所	時間
4月14日(木)	尻高中公民館	9:50~9:55
	旧尻高下バス停	10:00~10:05
	矢方公民館	10:10~10:15
	緒方公民館	10:20~10:25
	西吉富コミュニティセンター	10:30~10:40
	安雲西公民館	10:45~10:55
	成恒公民館	11:00~11:05
	八ツ並公民館	11:10~11:15
	大ノ瀬公民館	11:20~11:25
	中村公民館	11:30~11:35
	旧吉岡バス停	11:40~11:55
	松本公民館	13:00~13:10
	西区公民館	13:15~13:20
	東区公民館	13:25~13:30
	宇野垂水公民館	13:35~13:40
垂水中区公民館	13:50~13:55	
町堂住宅垂水団地横	14:00~14:05	
上毛町役場	14:10~14:30	

- ・注射場所での飼い犬のフンは、飼い主が必ず片づけてください。
- ・注射を受けそびれた方は、4月14日(木)の上毛町役場前で受けてください。また、お住まいの地区以外の注射場所でも注射を受けることができます。
- ・動物病院などで注射を受けた場合、注射証明書を住民課へご提出ください。注射済票を発行します。(注射済票代 550円)
- ※新型コロナウイルス感染防止の観点から、一定の距離を保ってお待ちいただくことにご理解ご協力をお願いします。
- 問い合わせ先 住民課 住民福祉係 TEL 72-3116(内線143)

犬を飼いはじめたら、室内犬・室外犬を問わず、速やかに犬の登録をし、注射を毎年1回受けてください。これに違反すると20万円以下の罰金が課される場合があります。(狂犬病予防法第27条第1項及び第2項)



「福岡県学習支援」教室 参加児童募集

進学のための「学習塾」のような教室ではなく、学校の予習復習など基礎的な学習や、日常生活における学習習慣を身に付けるための教室です。大学生や社会人の学習支援員が支援します。地域の方の学習支援員としての応募もお待ちしております。

- 対象者 上毛町に在住の小中学生
- 定員 小中学生10名(無料)
※希望される方は、事前に申し込みが必要です。定員になり次第締め切ります。
※受講前に親子面談で学習内容の希望をお聞きます。面談日時は希望者に個別に連絡します。
- 実施日程 4月15日(金)から令和5年3月3日(金)までの毎週金曜日 16:30~18:00
- 実施場所 げんきの杜 ※送迎はありません。
- 申し込み・問い合わせ先 株式会社トライグループ 行政事業部(九州) TEL 092-751-9711

食生活改善推進協議会会員(ヘルスマイト)募集

上毛町食生活改善推進協議会は、「みんなでつなごう健康の輪」をスローガンに、自分自身はもちろん、家族や知人、友人の健康づくりのために、健康的な食生活のための正しい知識を普及する活動をしている団体です。一緒に、健康的な家庭料理を学んでみませんか。料理初心者の方、料理に興味のある方など、どなたでも大丈夫です。皆さんの参加をお待ちしています。

- 活動内容
 - ・定例会 毎月1回(健康に関する学習、調理実習)
 - ・地域での普及事業(町内小中学生を対象とした調理実習など)
- 年会費 1,000円
- 申し込み・問い合わせ先 子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3127(内線226)