

# 健康だより

費用の記載のないものは無料・申し込み方法の記載のないものは不要

## 健康トピックス

### ～暑さに負けない食生活～

暑い季節は、冷たい麺類が人気ですが、冷たい麺類ばかり摂取していると消化吸収がしにくく、疲れがたまりやすい体になっている可能性があります。そこで、食事をエネルギーに変えるために必要な「酵素」が鍵となります。酵素の材料となるたんぱく質が不足しないよう、少しでも肉や魚、卵、大豆製品などの食材を食べることが重要です。まだまだ暑い! 元気な体で秋のレジャーを楽しみましょう。

#### 元気まる測定(9～11月)



問 健康課 ☎55-6800 ID 1626

と き 【1コース 半日×2回】 午前/9:30～11:30 午後/13:30～15:30

- 9/20、9/27(金)午前 ●9/30、10/7(月)午後 ●10/10、10/17(木)午前 ●10/21、10/28(月)午前
- 10/24、10/31(木)午後 ●11/5、11/12(火)午後 ●11/11、11/18(月)午後 ●11/26、12/3(火)午前

ところ 保健福祉センター 4階

定員 各10人(先着)

対象者 市内在住の18歳以上のかた

申し込み 希望するいずれかのコースの、2週間前までに  
電話・直接か右記二次元コードで



#### 赤ちゃん絵本でふれあってみませんか? ブックスタートボランティア募集!



問 健康課 ☎55-6800 ID 34615

ブックスタートとは、絵本を読んであげたり、見せたりすることによって、赤ちゃんと言葉や心を通わすことを勧める運動です。赤ちゃんの好きなかた、絵本の好きなかた、お時間のあるかたは、お気軽にお電話ください。

と き 毎月火曜日・1回(赤ちゃん育児・離乳食相談(6～7カ月児対象)実施日)  
9:40～11:30

ところ 保健福祉センター けんこうホール 申し込み 活動日の1週間前までに電話で



#### 9/24～9/30は結核予防週間

問 瀬戸保健所 ☎82-2157

結核は、今でも全国で1日に32人が診断されている重大な感染症です。瀬戸保健所管内でも令和5年に41人が結核と診断され、60歳以上のかたが約8割を占めています。せき、たん、発熱、急な体重減少などの症状が2週間以上続く場合は、医療機関を受診しましょう。特に高齢者は、症状がなくても1年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。

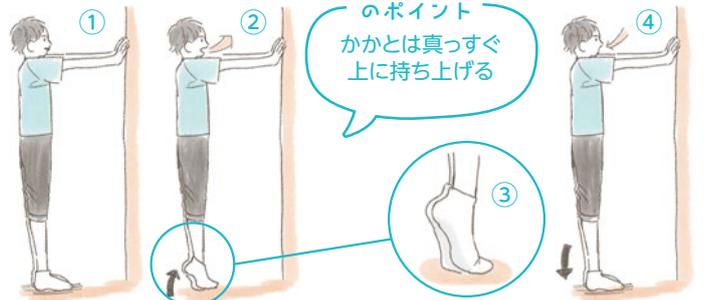
### おうちで カンタン ストレッチ

vol.5  
むくみ解消編

#### 脚のむくみを解消する運動

第二の心臓と呼ばれる「ふくらはぎ」を動かすことで、下半身に血液の循環が良くなり、脚のむくみが解消されます。

- ① 壁に両手をつき、つま先を真つすぐ前に向けて立つ
- ② 息を吐きながら、かかとを持ち上げてつま先立ちになる
- ③ かかとを持ち上げたところで、2～3秒キープする
- ④ 息を吸いながら、かかとをゆっくり下ろす



無理をせずに、1セット(10～20回)を、2～3セット行いましょう。

身体機能改善のポイント  
かかととは真つすぐ上に持ち上げる