

いっしょに 歩こう!

Walking Information



▼ウォーキングの効用

ウォーキングには、体脂肪・心拍数・血圧・便秘・ストレスを減少し、持久力・内臓機能・筋力・脳の機能・心臓に係わる機能などを増加する効用があります。特に体脂肪の減少については、脂肪は運動開始後20分くらいから燃え始めるといわれています。ウォーキングなら運動強度が激しくなく、ペースを調整できるので楽に続けることができ、着実に脂肪を燃焼することができます。

また、心配・不安・緊張・いらだちなどでストレスを感じることがあると、健康によくありません。歩くことで頭の中が真っ白になり、クヨクヨする心が吹き飛んでいませんか？ 長い距離を歩くと疲れるためぐっすり眠ることもできます。

目標を定め継続することにより、こころも体も健康になりましょう。

▼ウォーキング完了認定者

10月に完了認定証を交付した方は、次のとおりです。(敬称略)

◆四国一周コース (940km)

藤居一男 (喜多川)

◆九州一周コース (1,840km)

藏本俊雄 (玉津) 渡辺敦子 (喜多台)

◆北海道一周コース (2,190km)

渡辺哲也 (喜多台) 難波江進 (野々市)

◆全国一周コース (10,310km)

宮崎 剛 (禎瑞) 佐伯尚三 (檜木)

眞木洋子 (桑村) 豊田明良 (飯岡)

杉田チエ子 (高田) 文野隅博 (大町)



▲おめでとうございます。

▼歩け歩け教室のつどい

○小松保健センター

11月1日(火) 9時30分～

○小松農村環境改善センター

11月8日(火) 9時30分～

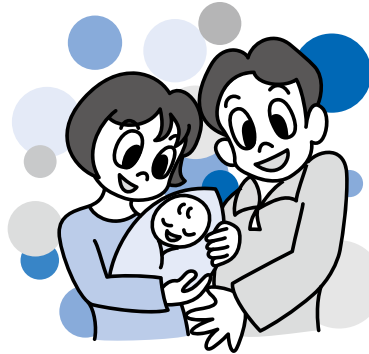
○問合せ 小松保健センター

保健センターだより♪

中央保健センター TEL0897-52-1215 神拝甲324-2 総合福祉センター内
東予保健センター TEL0898-64-5333 周布606-1 東予総合福祉センター内
丹原保健センター TEL0898-68-7300 丹原町池田1762-1 丹原総合支所北隣
小松保健センター TEL0898-72-6363 小松町新屋敷乙48-1 小松地域福祉センター内

子育て総合相談窓口にご相談ください!

～妊娠・出産から子育てまでの悩みの相談窓口を開設します



子育てを一人で悩んでいませんか？
妊娠や出産、育児や発達について心配なことがありましたら、子育て総合相談窓口にご相談ください。

専門スタッフ(助産師・保育士・保健師・栄養士・家庭児童相談員など)が、みなさんと一緒に解決方法を考えていきます。

また、妊娠中の方・乳幼児を持つ保護者や家族の方に、気軽におしゃべり

しながら情報交換したり、仲間と交流できる機会と場所も提供しています。

お気軽にご利用ください。

※2週間以内に感染症にかかった方や接触された方、治られて間もない方はご遠慮ください。

日時 毎週火曜日 10時～15時

※予約は必要ありません。都合の良い時間帯にお越しください。

場所 総合福祉センター(もてこい元気館)2階 健康指導室

問合せ 中央保健センター

11月は乳幼児突然死症候群(SIDS)対策強化月間

乳幼児突然死症候群(SIDS:Sudden Infant Death Syndrome)とは、それまで元気だった乳幼児が、睡眠中に何の前触れもなく死亡してしまう病気です。

SIDSから赤ちゃんを守る5つの心がけ

■あおむけ寝で育てよう。

医学上の理由で「うつぶせ寝」を勧められているとき以外は、「あおむけ寝」にしましょう。

■タバコをやめよう。

両親とも喫煙している場合、SIDSの危険が高くなります。妊娠中はもちろん、出産後も赤ちゃんの周囲での喫煙はやめましょう。

■暖めすぎに気をつけよう。

厚着や布団の掛けすぎを避け、赤ちゃんが自由に動けるくらいの衣類・寝具を使用しましょう。掛け布団やタオルは赤ちゃんの顔にかからないようにしましょう。

■なるべく赤ちゃんを一人にしないで。

よく眠っているからといって、長時間赤ちゃんを一人にしないようにしましょう。できるだけ、だれかが赤ちゃんと一緒にいるようにしましょう。

■できるだけ母乳で育てよう。

人工乳に比べて、母乳で育てている方がSIDSの発生率が低いようです。母乳がSIDS防止に何らかのよい影響があるようです。

