

# Health up for Smile! 保健師・栄養士メモ

**問** 健康についての様々な相談にいつでも応じています。お気軽にお問い合わせください。  
保健課 保健対策係 Tel: 474-1111 (内線 164~168)

## 志布志市健康カレンダー (12月・1月)

健(検)診や健康相談・育児相談をご利用ください。

<b>1歳6か月児健診【13:00～13:30受付】</b>
12月13日(水):健康ふれあいプラザ
1月24日(水):健康ふれあいプラザ
<b>3歳児健診【13:00～13:30受付】</b>
12月20日(水):健康ふれあいプラザ
1月31日(水):健康ふれあいプラザ
<b>乳児健診【13:00～13:30受付】</b>
12月14日(木):健康ふれあいプラザ
1月18日(木):健康ふれあいプラザ
<b>両親学級【9:20～9:30受付】</b>
1月12日(金):健康ふれあいプラザ
<b>5歳児歯科検診【13:00～13:30受付】</b>
12月21日(木):健康ふれあいプラザ
1月26日(金):やっちくふれあいセンター
<b>2歳児歯科検診【13:00～13:30受付】</b>
1月16日(火):有明地区公民館
1月26日(火):健康ふれあいプラザ
<b>1歳児お誕生相談【9:30～10:00受付】</b>
12月19日(火):やっちくふれあいセンター
1月23日(火):川西地区公民館
<b>育児相談【10:30～12:00】</b>
12月19日(火):やっちくふれあいセンター
1月23日(火):川西地区公民館
<b>育児学級【9:30～10:00受付】</b>
12月22日(金):健康ふれあいプラザ
1月17日(水):健康ふれあいプラザ
<b>女性がん検診</b>
12月15日(金)～19日(火):志布志地区

### 母子手帳の交付日は…

- 本庁:第1・第3水曜日の午後
- 松山支所:第2・第4水曜日の午前
- 志布志支所:毎週月曜日の午前



11月に行われた5歳児歯科検診で、むし歯も処置歯も無かった子どもたちです!



ななえ 奈々恵 ちゃん



じゆき 珠希 ちゃん



きょうすけ 恭祐 ちゃん




せうく 澄空 ちゃん



じん 尋 ちゃん

36・40ページにも掲載しています。ご覧ください。


<b>12月</b>
17日 えびはら皮膚科 (皮膚科) Tel. 478-0370
曾於医師会立有明病院 (内科) Tel. 477-1111
23日 藤後クリニック (内科) Tel. 472-1237
24日 大山病院 (内科) Tel. 472-1400
ひろろうの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) Tel. 477-1212
31日 石神診療所 (内科、皮膚科) Tel. 474-0107
<b>1月</b>
1日 松下医院 (内科、外科) Tel. 472-1124
2日 陽春堂内科診療所 (内科) Tel. 472-5511
3日 みやじクリニック (内科、放、呼、胃) Tel. 471-5000
7日 山下クリニック (内科、外科) Tel. 487-9001
ひろた小児科 (小児科) Tel. 471-6111
8日 手塚クリニック (内科、外科) Tel. 472-5565
14日 はまさき耳鼻咽喉科 (耳鼻咽喉科) Tel. 473-3387
大山病院 (内科) Tel. 472-1400
21日 井手小児科 (小児科) Tel. 473-3211
さくらやまクリニック (泌尿器科、内科) Tel. 472-1100
28日 ひろろうの樹脳神経外科 (脳神経外科、内科) Tel. 477-1212
山口内科 (内科) Tel. 473-1188
※夜間に病气やケガで困ったときは「曾於医師会夜間急病センター (Tel: 482-5899)」までお問い合わせください。
※都城市・北諸県郡管内の休日の救急診療機関は、電話でのテブ案内 (Tel 0986-23-5555) をご活用ください。
※受診すべきか判断がつかない場合は大隅広域夜間急病センター電話相談 (Tel 0994-45-4119) をご利用ください。

今月お話しするのは…  
保健師の佐別當です!

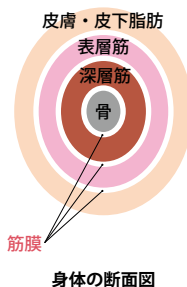


12月になり、寒さが厳しくなりました。年末年始は、何かと気忙しい過ごすことが多くなる時期です。その中で「最近肩こりが…」、「ちよつと腰痛が…」など、ちよつぱりストレスを感じたり、疲れが出たりすることはないでしょうか。

**「コリ」や「痛み」の原因は?**

気温が下がると、血管の収縮などが起こり、血行が悪くなったり、体の筋肉も硬くなったりするため、「コリ」や「痛み」が現れます。体に老廃物が溜まりやすくなります。さらに、つい体を丸めてしまい姿勢まで悪くなり、厚着になり体が動かしにくくなったりすることで、「コリ」や「痛み」が悪化します。

年末年始を元気で過ごすために  
心と身体のメンテナンスしてみたいか?!



筋膜マッサージは、肩、腰など全身の筋膜を「もみほぐす」「ゆるす」「さする」だけの誰でもできる簡単なマッサージです。自分の好きな時にどんな場所でもできます。

**「コリ」や「痛み」を手軽に改善「筋膜マッサージ」**

筋膜マッサージって何? 筋膜は筋肉や骨格、神経など体のあらゆるものを包む柔らかい組織です。

コリや痛みの改善ポイント

- シャワーではなく、湯船にゆっくりつかる。
- 十分な睡眠と休息をとる。
- 温かい飲み物や食事を取る。
- 食べる分だけ小皿に移す。
- 適度な運動をする。

### 筋膜マッサージの効果


- 関節の動きがよくなり、痛みがなくなる。
- 血液やリンパの流れや神経の働きが良くなり、体が温まり、軽くなる。
- 自律神経のバランスが整い、不眠やストレスの改善ができる。

心と体はつながっています。自分自身が「良くなりたい」「なろう」とプラスのイメージを意識することで、体が健康になろうとする力を効果的に引き出すことができます。

自分にあつた方法を見つけ、心も体もほかほかスッキリにしてこの冬を一緒に乗り切つて元気に過ごしませんか。


### やってみよう! 『筋膜マッサージ』

①




二の腕の筋膜を手のひらで包むようにもみほぐす。

②




四本の指を脇の下に入れ、脇の前の筋膜をもみほぐす。

③




親指を脇の下に入れ、脇の後ろの筋膜をもみほぐす。

④



腰のくびれ部分の筋膜を真横に引っ張るようにもむ。

⑤



今までもみほぐした部分を全部さする。