

「いまを生きるために」

先月号では、「心の健康」を保持するための「ストレス管理」についてご紹介しましたが、今回は「食生活」と「運動」、「休養」をキーワードにストレス解消の方法を学んでいきます。

■ストレスを防ぐ3大栄養素
ビタミンB₁・C・カルシウム

①**ビタミンB₁**
神経を使う仕事が続いたり、過労の時は、ビタミンB₁が特に多く消費されます。

●ビタミンB₁を多く含む食品
豚ヒレ肉、鶏レバー、牛乳、うなぎ蒲焼、強化米など

●一日の所要量：約0.9mg
●摂取のポイント
(1)熱に弱いので、手早く調理する。
(2)糖質（菓子、清涼飲料水など）を摂り過ぎない。

(3)喫煙・飲酒を控える。
②**ビタミンC**
強いストレスを受けるとビタミンCは多量に消費されていきます。



大切な「心の健康」

〈後編〉

●ビタミンCを多く含む食品
いちご、柿、キウイ、ブロッコリー、じゃがいも
●一日の所要量：約50mg
●摂取のポイント
(1)飲酒・喫煙・スポーツなどで大量に消失されるので、活動量に応じて多めに摂る。
(2)体内に蓄積できないので、毎回



の食事で補う。
(3)生で食べられるものは生で食べる。
③**カルシウム**
脳細胞の興奮を抑え、ストレスなどの刺激の感じ方を和らげる働きがあります。
●カルシウムを多く含む食品
牛乳、スキムミルク、チーズ、煮干し、小松菜、干しえび
●一日の所要量：約600mg
●摂取のポイント
(1)乳製品を毎日しっかりと摂る。
(2)日光浴などにより、体内のビタミンD合成を助ける（カルシウムの吸収にはビタミンDが必要）。
(3)リンを控える。（加工食品や清涼飲料水に多く含まれる）
■体を動かしてメンタルタフネスに
●お父さんのための運動①お腹に意識を集中し、引込めながら歩く②テレビを見ながら、膝関節・肘関節のストレッチを。

肘関節のストレッチを。
●お母さんのための運動①頭痛解消に、目頭、こめかみ、眉間を各10秒ずつ押す。これを2セット②更年期障害に、骨盤底筋に力をいれ強化する③便秘解消のために、仰向けに寝て膝を軽く立て、息をはきながら腰をぐつと上げておろす。
●お年寄りのための運動①両腕を上げて体全体を伸ばし、息をはきながら徐々に体の力を抜いていく②深呼吸運動③首を左右、斜め、上下と向きを変え、静かに静止し、筋肉の伸び具合を意識しながら徐々に回す。
■休養の心得
①かきこい睡眠法：上手に睡眠をとるコツは、少なくとも午前0時には、ベッドに入る「シンデレラ睡眠」を。②かきこい入浴法：就寝前は低温浴（36～39℃程度）で。
●心の健康を保つには、食事と運動、休養が大切です。ストレスの多い現代社会であるからこそ、生活改善によるストレス管理が重要となります。今の生活を振り返り、自分の心の状態をもう一度見つめ直しましょう。特にフレッシュユマンにとっては、「いま」が正念場。
モヤモヤの5月を乗り切り、スッキリと将来を見据えましょう。



Dental healthy Kids
このコーナーでは3歳児健診でむし歯のなかった子どもたちを紹介します。(3/17健診より)

安東芽生ちゃん (和 9)
鶴巻大貴くん (高 橋)
樋口 宗くん (和 3)
小島大知くん (石 瀬)
三富裕也くん (橋 本)
宮野入昌南ちゃん (和 8)
石川萌恵子ちゃん (和 1)
古俣敦也くん (和 12)
金子知世ちゃん (橋 本)

平成11年度 栄養教室参加者大募集!!

「自分の健康を考える、家族の健康を考える」をテーマに食生活を通じて健康づくりの担い手を養成する栄養教室を、下記のとおり開催します。多数のご参加をお待ちしています。

回	日 程	会 場	回	日 程	会 場
1	7月8日(木)	燕市保健センター	5	11月17日(水)	吉田町保健センター
2	8月27日(金)	岩室村公民館	6	12月7日(火)	吉田町保健センター
3	9月27日(月)	弥彦村保健センター	7	H12.1月26日(水)	岩室村公民館
4	10月20日(水)	分水町保健センター	8	H12.2月22日(木)	分水町保健センター

時 間： 午前9時30分～午後3時30分

内 容 栄養・運動・休養・環境についての講話、調理実習、実技、施設見学
対象者 健康づくりに興味があり、栄養ボランティアとして地域で活動してみたい方。教室ではほぼ全課程に参加できる方
参加費 テキスト代 1,155円
申込み・問い合わせ 6月16日(水)まで 岩室村役場 福祉保健課 ☎82-5714

保険料を納めるのに困ったときは…免除が受けられる場合があります

申請免除
●所得が少なく、生活にお困りの人
●病気やケガなどで経済的に困りの人
●失業や営業不振などで保険料を納めることに困りの人

学生の免除
学生本人に所得がなく、親元の所得が定める基準額を下回る人

免除を受けた期間は？
免除を受けた期間の年金額は通常の3分の1になります。過去10年以内なら保険料をさかのぼって納めることができます。免除申請をせずにそのままにしておくと、未納扱いとなり、将来の年金や万が一の場合の障害年金が受けられない場合があります。

国民年金からの住民課のお知らせ
☎82-5712

※平成11年度中の免除を希望される方は、5月末日までに、印鑑を持参のうえ、役場年金係で手続きを行ってください。

献血にご協力ください
～全血献血～

平成11年度最初の献血を行います。みなさんの協力をお願いします。なお、本年度から献血対象年齢が延長され、満16歳～満69歳までの健康な方が対象となります。

5月25日(火)

午前10時～正午
保健センター
午後1時30分～午後3時
岩室公会堂