

適度な運動は心身のリフレッシュに効果的。  
 ところを軽くするには、体の疲れを癒しましょう。

無理な運動は  
 ストレスのもと！  
 自分のペースに  
 合わせて、毎日  
 続けることが大切です。

## ウォーキング

有酸素運動（酸素をたくさん体内に取り入れながら行う全身運動）の中でも、いつでもどこでもできる運動です。普段からちょっと意識して、なるべく歩くように努めましょう。  
 ※体調の悪い人は運動を控えましょう。また、治療中の人は、運動する前に主治医の先生へ相談しましょう。

### ○身体を徐々に慣らしましょう

最初は5分、10分から。  
 慣れてきたら1回20分以上を目標に。

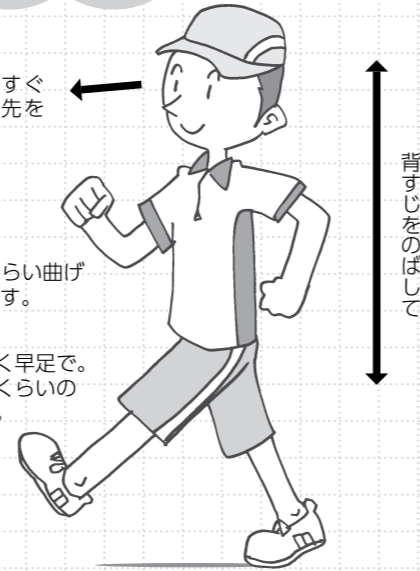
### ○1日1万歩を目標に

一般的には、1日に労働などで消費するエネルギーよりも約300キロカロリー余分にエネルギーをとっているといわれています。この300キロカロリーを消費するのに良い運動量が1日1万歩のウォーキングです。

視線はまっすぐ  
 数メートル先を  
 見る。

ひじを90°くらい曲げ  
 大きく振ります。

歩幅は大きく早足で。  
 息はずむくらいの  
 スピードで。



職場で一息  
 リラックス

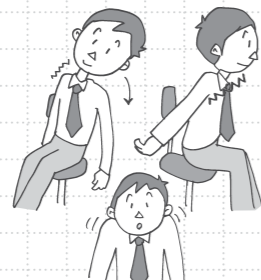
## ストレッチ

疲れのたまった部分や使っていない部位を動かすと、血行が良くなり気分も爽快になります。

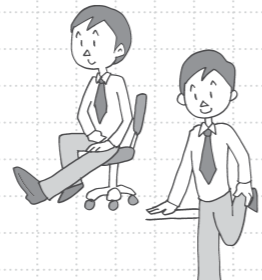
ポイント \*呼吸を乱さずにリラックスしながら。  
 \*痛いと感じるのは筋肉の伸ばしすぎです。気持ち良いところで、10~20秒間止めましょう。



腰・背中



首・肩



足



腕・上半身

## こころのチェックポイント10

### 1. 憂うつ

心の危機反応として最も代表的なものです。沈みがちな態度やおっくうな言動をとることはありませんか。

### 2. 不安

誰にもある感情ですが、その場の状況にふさわしくない発作的な不安を感じることはありませんか。

### 3. 恐怖

理屈に合わない恐れを抱くことはありませんか。

### 4. しらけ

身の回りの万事に対して、無関心になっていませんか。

### 5. 不満

自分に非があるにもかかわらず、他人のせいと思ひ込み、心が満たされないことはありませんか。

### 6. ひがみ

正当な理由もなく周囲に過敏に反応して、物事を悪いほうに勝手に解釈することはありますか。

### 7. 間違い

不注意な失敗を多発しながら、ミスをしたことの自覚が乏しいことはありませんか。

### 8. むらっ気

感情の移り変わりが激しく、自分勝手な行動を無反省にとっていることはありませんか。

### 9. 孤立

突然、殻にこもってしまい、他人との接触を意識的に避けることはありませんか。

### 10. 陽気

人間関係の潤滑油として好ましいものですが、度を越して摩擦となるようなことはありませんか。

※こころが疲れたとき、心配な症状が続く時は、相談機関や専門の医療機関を気軽に利用しましょう！  
 役場健康福祉課 健康推進係 ☎096-294-1075 や 菊池保健所 ☎0968-25-4138 でも相談できます。

●問い合わせ 役場健康福祉課 健康推進係(町子育て・健診センター内) ☎096(294)1075

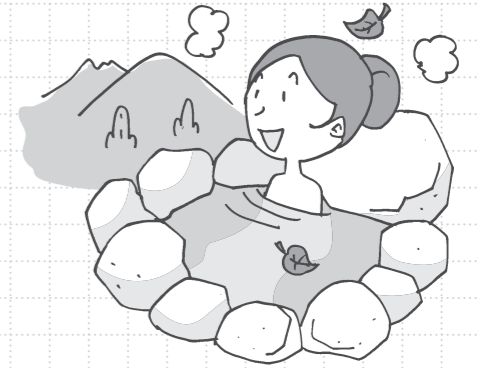
大津温泉岩戸の里も  
 ぜひご利用ください！

## 温泉を利用してリフレッシュ！

熊本県には、身近にたくさんの温泉があります。利用しましょう！！

### ●温泉の3つの作用

- 1. 温熱作用**  
 からだがポカポカに温まり、血行が良くなります。関節や筋肉の弾力性も増し、関節や筋肉の痛みもやわらぎます。
- 2. 浮力の作用**  
 からだがふわふわと軽くなる浮遊感は、筋肉の緊張をとり心身をリラックスさせます。
- 3. 水圧の作用**  
 血行が促進され、足の疲れやむくみを減少し、全身の代謝が盛んになります。



### ●その他の作用（化学的作用）

温泉に含まれる種々の塩分は、皮膚について薄い膜をつくるため、体内の熱が逃げにくく、温熱効果が長く続きます。その他、血行が良くなる、肌がすべすべになるなどさまざまな作用があります。

入る前に  
 禁忌症の確認を！

### 上手な温泉の入り方は？

#### 1. まずかけ湯でからだを慣らして

温度に体を慣らすために、足から腰、指先から肩と、胸から遠い順にかけていきます。  
 かけ湯には、血圧の急上昇や立ちくらみを防ぐ効果があります。

#### 2. ぬるめのお湯でゆったりと

ぬるめのお湯に入ると、血管が拡がり、血行が良くなるため新陳代謝が盛んになります。ストレスも和らぎます。熱いお湯より無理なくゆっくりつかることができるので、温泉の効果をより高めることができます。

#### 3. 体を洗う

湯船で温まってからが効果的。

#### 4. 入浴時間はほどほどに、半身浴で休憩をとりながら

ほんのり額が汗ばむ程度が目安で、湯からあがるようにしましょう。水位が深いと全身に水圧がかかり、心臓に負担がかかります。半身浴で、長湯せず途中で休憩をとると、体への負担が軽くなります。

#### 5. かけ湯、シャワーはしない

温泉の成分には保温効果があります。せっかくの薬効成分もかけ湯・シャワーで流しては効果が薄れます。ただし、肌の弱い人は、洗い流した方がよいでしょう。

#### 6. 水分補給を十分に

発汗により体内の水分が少なくなっています。水分の補給で体を潤しましょう。

