

中央体育館事業 【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

教室名	対象	曜日	時間	期間	参加費	
① よくばりワークアウト (13回) ※	一般の方 (中・高校生歓迎)	日	午後2時30分～3時30分	7月5日～9月27日	毎回500円 (使用券150円含む)	
② 美ボディコントロール (13回)		土	午後7時30分～8時30分	7月4日～9月26日	初回1,300円と毎回使用券150円	
③ 金曜バランスボールエクササイズ (11回)		18歳以上	金	午前10時～11時	7月3日～9月25日 (8月7日・14日は休み)	初回1,100円と毎回使用券150円
④ お楽しみ教室【ZUMBA】 (10回)					7月3日～9月25日 (8月7日・14日・21日は休み)	初回2,000円と毎回使用券150円
⑤ 金曜ヨガ (13回)					7月3日～9月25日	初回2,600円と毎回使用券150円
⑥ 初心者エアロ (11回)					7月3日～9月25日 (8月7日・14日は休み)	初回1,100円と毎回使用券150円
⑦ 金曜健康ストレッチ (11回)		午後1時30分～2時30分				
⑧ ナイトエアロ (11回)			午後2時40分～3時40分			
⑨ キッズ体操3 (8回)	年少児	木	午後3時30分～4時30分	7月9日～9月17日 (8月6日・13日・20日は休み)	無料	
⑩ キッズ体操4 (8回)	年中児	土	午前9時30分～10時30分	7月18日～9月26日 (8月8日・15日・22日は休み)		
⑪ キッズ体操5 (8回)	年長児		午前10時40分～11時40分			

【持ち物】運動できる服装・室内用運動靴 (⑤・⑦以外)・タオル・水分補給できる物 (ふた付)
 【申込み】6月27日(土) (必着) までに中央体育館窓口、電子申請、往復はがきに教室名・氏名 (ふりがな・⑨～⑪は親子)・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名 (往復はがきのみ) を記入し、〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館スポーツ推進課へ (申込み多数の場合は抽選)
 ※①は申込不要、直接中央体育館窓口へ。

MR予防接種を受けましょー!
 MR (麻しん風しん混合) の予防接種は、幼児期に1回、小学校にあがる1年前に1回の合計2回接種となっています。
 接種がお済みでない方は、お早めに接種をお受けください。
【対象】 ①第1期 1歳から2歳未満 ②第2期 小学校入学1年前 (年長時期)
 ※第1期対象者は予防接種ノートから予防票を切り離してご利用ください。第2期対象者にはすでに予防票を送付しています。転入、紛失等で予防票がお手元ない方は、母子健康手帳を持って、保健センターへお越しください。
【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061
若年健康診査のお知らせ
 平成27年度から新たに若年健康診査を実施します。仕事や子育てに忙しく、なかなか自分の健康に目を向けれない方、この健診を
 早期からの健康づくりのきっかけにしましょう!
【日時】 8月1日(土)～10月31日(土)
【場所】 市内指定医療機関
【対象】 市内在住の30歳と35歳 (平成27年4月1日現在) の方で、ほかの機関で健診を受ける機会がない方
【定員】 先着220人
【健診方法】 血液検査、身体測定等
【申込み】 7月1日(水) から保健センター窓口 ☎ 552・0061へ。
 ※35歳の方は胸部レントゲ

医師会だより「便秘について」

便秘でお悩みの方は多いと思いますが、便秘の定義については難しいものがあります。日本内科学会では3日以上排便がない状態とされていますが、人にはそれぞれ排便習慣があり、普通に1週間排便がない人もいますので、「その人の通常の排便習慣から見て、排便が遅延した状態」と考えた方がいいように思われます。便秘は大きく二つのタイプに分類され、一つは癌、炎症、癒着などによる腸の通過障害や内分泌・代謝性疾患、神経系疾患などによる腸管運動の低下が原因である器質性便秘と、もう一つは主に生活習慣に問題がある機能性便秘に分類されます。多くは機能性便秘であり、その対処法を中心にお話ししたいと思います。

まずは、便意があったら我慢しないことです。便意の我慢を繰り返していると、排便の命令系統が崩れ、直腸と肛門の機能が低下し、便意を感じにくくなります。

次に、食事は3食きちんと摂るようにし、中でも食物繊維をしっかり摂ることです。人は食事を摂ると胃結腸反射により腸の蠕動が促進されます。食物繊維は人間の消化酵素では消化されない成分で、野菜、穀類、海藻、豆類、果物、きのこなどに多く含まれ、成人では1日に17～19gの摂取が推奨されています。食物繊維は腸内細菌の発育にも関連しており、特にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やす効果があり、便秘の解消にも効果があります。

また、規則正しい生活でストレスを解消することも重要です。ストレスや睡眠不足は体のリズムを狂わせ、自律神経の調整に悪影響を及ぼし便秘の原因になります。適度な運動も必要で、運動することにより腸の蠕動運動も亢進されます。腹筋や腸腰筋などは腹圧をかけて排便を促すために必要で、これらを鍛えたり、腹部を腸管の走行に沿って「の」の字にマッサージすることも有効です。

最後に、水分の摂取も重要で、水分は食物繊維に吸収されて腸の掃除をしてくれ、便をある程度柔らかくして通りをよくしてくれます。成人で、体重1kgあたり40mlが1日に必要な水分摂取の目安です。

【文責】津田医師
 【問合せ】保健センター ☎ 552・0061

ン検査と大腸がん検診 (便潜血検査) を健康診査と同時に受診できます。健康診査受診時に医療機関に申し込みをしてください。
健康づくりのための簡単レシピ募集
 「福生市健康づくり推進員の会」では、市民の皆さんが健康づくりを考えるきっかけとして年1回レシピ集の発行を行っています。今回、掲載レシピを市民の皆さんから公募します。ぜひ、ご応募ください。
【テーマ】 フライパン (鍋) 一つでできるおいしい健康レシピ
【対象】 市内在住・在勤の個人かグループ
【応募方法】 所定の応募用紙またはA4用紙1枚程度に、レシピ作成項目と連絡先を記入し、
【審査】 健康づくり推進員の会
【その他】 優秀レシピは、レシピ集に掲載します。また、応募者全員に参加賞を贈呈します。
【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061
健康コーナー
「熱中症予防のため」
 熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、その結果体内に熱がこもった状態です。
 室内で何もしていない時でも発症し、救急搬送されたり、最悪の場合は死亡する事もあります。
「熱中症の症状」
 めまい、たちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、頭痛、吐き気、意識消失、けいれん等
①暑さを避ける
 ・室内では扇風機やエアコン、遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用し、室温をこまめに確認する。
 ・日傘や帽子、吸湿性・乾燥性のある衣服を着用し、保冷剤、氷、冷たいタオルなどでからだを冷やす。
 ・晴れの日は、日中の外出を控え、外出時は日陰を利用し、こまめな休憩を取る。
②こまめに水分を補給する
 ・室内室外問わず、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分、経口補水液などを補給する。正しい知識を身につけ、熱中症の予防をするとともに、周囲にも気を配り、熱中症による被害を防ぎましょう。
【問合せ】 保健センター ☎ 552・0061