

あなたは大丈夫？

ビタミンD

亜鉛

骨を丈夫にし、免疫力

UP!

不足しがちな栄養素を意識しよう！

近頃、不足しがちな栄養素であるビタミンDと亜鉛が、骨を丈夫にし、免疫向上につながることで注目されています。ビタミンDは、干しいたけや海藻類、魚肉などに含まれ、紫外線により生成されることから、1日20分～30分程度のウォーキングなどの日光浴が効果的といわれています。亜鉛は、牡蠣や牛肉、ウナギなどに含まれ、味覚やアレルギー、美肌にも効果があるといわれています。普段の食事から、感染予防、骨強化対策をしていきたいですね。

※サプリメントから摂取する際は、かかりつけの医師、薬剤師に相談してください。



5月の健康無料相談
2日・9日・23日・30日
お気軽にご相談ください

【お問い合わせ先】
調剤薬局技術センター 岡島千紗
☎22-1000

健康診査・がん検診

内容	日付	時間	場所	お問い合わせ	
子宮頸がん・乳がん検診	5/11 (火)	9:00～11:00 (受付時間)	昭和地区基幹集落センター	十和町民生活課 ☎28-5112	
		13:30～15:30 (受付時間)	十和体育館		
結核・肺がん、胃がん、大腸がん 特定健診(後期高齢者健診)	5/20 (木)	8:30～9:30 (受付時間)	古城体育館		
		13:30～14:00 (受付時間)	戸川生活改善センター		
結核・肺がん、胃がん、大腸がん 特定健診(後期高齢者健診)	5/21 (金)	8:30～9:30 (受付時間)	十和体育館		
		13:30～14:00 (受付時間)	大道体育館		
結核・肺がん、胃がん、大腸がん 特定健診(後期高齢者健診)	5/26 (水)	8:30～10:00 (受付時間)	大正健康管理センター		大正町民生活課 ☎27-0112
	5/27 (木)				
結核・肺がん、胃がん、大腸がん 特定健診(後期高齢者健診)	6/2 (水)	7:30～9:30 (受付時間)	影野町民会館		健康福祉課 ☎22-3115
	6/3 (木)	7:30～9:30 (受付時間)	仁井田町民会館		
13:30～14:30 (受付時間)		志和コミュニティセンター			

医



からだに
いいはなし

運動は身体能力だけでなく、メンタルヘルスを改善させる

コロナ禍で不安やストレスを感じる人が多いなかで、心と体の健康をどのように維持していけばよいのでしょうか。運動は不安やストレスを軽減し、メンタルヘルスを良好にする、もつとも効果的な手段になります。

ピラティスやウォーキング・筋トレなどの運動を行うと、血糖値や血圧が改善する。習慣として毎日30分から1時間(最低でも週2回2時間以上)続けると、心血管疾患、脳卒中、2型糖尿病、肥満、腎臓病、がんなどによる死亡リスクが減少することが知られています。逆に、運動不足はさまざまな病気の要因になったり、メンタルヘルスを悪化させる要因になります。

うつ病の薬物療法や認知行動療法で十分に効果を得られなかった患者さまでも、運動によりうつ病の症状が改善することが多くみられます。たった30分のウォーキングによって、気分が良くなり、ストレスが減り、多くの効果を得られます。気持ちが晴れない憂うつな気分になっているときこそ、運動をするべきではないでしょうか。

病気の予防のためや、患者さまの健康状態がさらに良くなるように、最近では、保健指導や生活指導に携わる医療スタッフの中で、ピラティスやヨガなど取り入れた運動療法の訓練を受けた指導者が増えています。

通院して治療を受けている患者さまの中には、病状が進行して、運動が制限されるケースもありますが、それでも可能な範囲で、毎日の生活の中に積極的に運動を取り入れることが望ましいでしょう。

主治医と話し、どのような運動をどれだけ行おうと良いか、相談なさってください。

ストレス解消のおはなし



Child 子育て通信

健診・相談	日付	時間	場所	お問い合わせ
4・7か月健診	5/19 (水)	対象者に個別通知	窪川地域子育て支援センター	健康福祉課 ☎22-3115
3歳6か月健診	5/26 (水)	対象者に個別通知	四万十町役場東庁舎	
赤ちゃん相談	5/12 (水)	13:30～16:00	窪川地域子育て支援センター	大正町民生活課 ☎27-0112 十和町民生活課 ☎28-5112
	6/2 (水)			
母乳相談	5/18 (火)	9:30～11:30	大正地域子育て支援センター	
	6/17 (木)		十和地域子育て支援センター	

無料

24時間年中無休
しまんと健康ホットライン

☎ 0120-788-410

▶健康・医療・介護・育児相談
▶医療機関情報の提供