

ジメジメ モヤモヤ 憂うつな気分を吹き飛ばせ! 呼吸法&ストレッチで 心とカラダをセルフケア

ジメジメ蒸し暑かったり、急に冷え込んだり…。気温・湿度の変動が激しいこの季節は、心もカラダも調子を崩しがちです。「疲れがとれない」「やる気が出ない」「なんとなく憂うつ」と感じたら、無理をせず十分な休息をとりましょう。呼吸法やストレッチなども、心とカラダの緊張をほぐし、調子を整えるのにとっても効果があります。



深い呼吸でリラックス

呼吸法(腹式呼吸)

深いゆっくりとした呼吸は、全身に十分な酸素を運び、ホルモン分泌の働きや免疫力を高めます。横隔膜の上下運動を利用した「腹式呼吸」で、ゆったり呼吸してみましょう。

仰向けで

- ▶ 徐々にお腹をへこませながら、ゆっくりとできるだけ長く時間をかけて口から息を吐く。
- ▶ 徐々にお腹を膨らませながら、鼻から深く息を吸う。
- ▶ 5回~10回行いましょう。



身体を伸ばしながら

- ▶ 肩甲骨が開くように、腕を前で交差し、手のひらに向かい合わせるようにする。前かがみになり、お腹をへこませながらゆっくりと息を吐く。
- ▶ 息を吐ききったら、足を一歩踏み出し、両腕を高く伸ばして手のひらを上に向けながら、顎を上げ、深く息を吸う。



保健師からのアドバイス

- 「吸ってから吐く」のではなく、「吐いてから吸う」の順番で!
- 吐くときは口から「フーッ」と、吸うときは鼻から「スーッ」と
- 吸うときよりも、吐くときにゆっくり時間をかけましょう
- 下腹部の動きを意識しましょう



西川

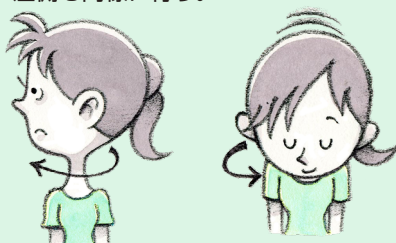
筋肉を緩めて、心も開放的に

筋弛緩法

心やカラダが疲れているときは、筋肉も緊張しています。意識的に筋肉を緩めて、リラックスしましょう。一度力を入れると緩みやすい筋肉の性質を利用して、一度力を入れてからストンと力を抜くのがコツです。

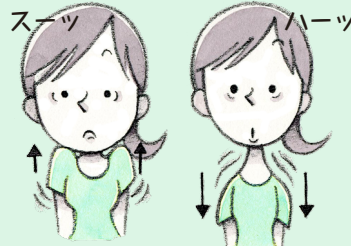
首

- ▶ 背筋をスッと伸ばして息を吐きながらゆっくり右を向き、真横で止めて息を吸う。
- ▶ 息を吐きながらゆっくりと正面に戻して、首の力を抜く。
- ▶ 左側も同様に行う。



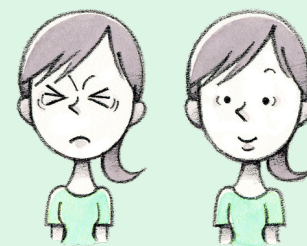
肩

- ▶ 両肩を上げて力を入れる。
- ▶ 力を抜き、ストンと肩をおろす。



目

- ▶ 両目をギュッとつぶる。
- ▶ 静かに目を開ける。



気持ちよく伸ばしてスッキリ

ストレッチ

肩周辺の筋肉のこわばりは、目や首の疲れとも関係しています。パソコン等の作業が多い方は要注意! 仕事の合間にできるストレッチで、こまめにコリをほぐしておきましょう。

胸はり

- ▶ 背中で組んだ両腕を伸ばしながら、左右の肩甲骨を寄せるようにして胸を大きく広げる。
- ▶ 顔は斜め上に向け、気持ちいいと感じるところまで、首・肩・胸の筋肉を伸ばす。



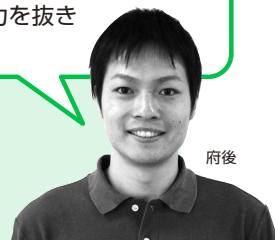
背中のはし

- ▶ 顔を下に向け、背中を丸めて両手を前で組む。(立つて行う場合は軽く膝を曲げる)
- ▶ 両腕を前に伸ばしながら、手のひらをかえす。左右の肩甲骨の間を広げるような気持ちでゆっくりと伸ばしていく。



運動指導員からのアドバイス

- 一動作にかかる時間は10秒程度
- 静かに楽な呼吸で
- 気持ちよと感じる程度に(痛みを感じるときは中止)
- ほぐしたい筋肉をのぼす気持ちで
- できるだけ力を抜きましょう



府後

コラム 生体リズムを整え、質のよい睡眠を

心とカラダの健康づくりには、十分な休養をとることが必要です。

よく眠れないという方は、毎日の生活習慣を見直してみましょう。人間が本来持つ生体リズムは、日中活動して、夜は眠るようになっていきます。極端な夜更かしなどで生体リズムが狂うと、寝つきが悪くなったり、熟睡感を得にくくなったりします。就寝時間にこだわると、朝は一定の時間に起きて活動

することが、ポイントです。

また、就寝前に心とカラダをリラックスした状態にしておくことで、スムーズに眠りに入ることができます。ぬるめのお風呂にゆっくり入る、マッサージや軽いストレッチで体をほぐす、穏やかな音楽を聴くなどがおすすめです。逆に、テレビやパソコンなどの強い刺激は脳を覚醒させ、寝つきにくくなってしまいますので要注意です。

心とカラダの快適生活教室に参加してみませんか?

保健センターでは、さまざまな「心とカラダの快適生活教室」を開催しています。秋~冬にかけては、以下の教室を開催する予定です。詳しくは、今後発行される区のお知らせ「せたがや」をご覧ください。

70歳からの心とカラダの快適生活教室

自分でできる健康管理法を楽しみながら身につけましょう。気功体験もあります。

区報掲載予定日 9月15日号

心とカラダの快適生活~疲労回復編~

疲労度チェックや快適な睡眠のコツなどを知って、疲れを残さない毎日へ。気持ちよく体を伸ばすストレッチで、心もカラダも元気になりましょう!

区報掲載予定日 11月1日号

心とカラダの快適生活~ストレス解消編~

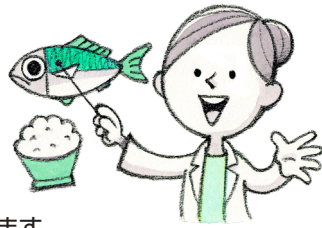
カラダを動かしてリフレッシュできるプログラムです。ストレスをためないコツや自律訓練法の体験もあります。

区報掲載予定日 12月15日号

健康教室のお知らせ ※区内在住の方が対象となります。

A 「体脂肪を減らす食事」教室

- 平成23年6月21日～7月12日 ●全4回
- 毎週火曜日 ●14:10～15:40
- 指導料 1回 400円



太りにくい食べ方やおすすめの食品などについて、管理栄養士がお話します。調理実習は行いませんが、レシピの紹介や試食が1～2回あります。コレステロールや中性脂肪の数値が気になる方にもぜひおすすめします。

6/21	健康診断の結果の見かたと上手なダイエットについて
6/28	お菓子のカロリーについて / ごはん、パン、太りにくいのは？
7/5	肉や魚はどのくらい食べたらいいの？
7/12	食べ方のかんちがい、していませんか？

B 「初心者のためのヨーガ体験」講座

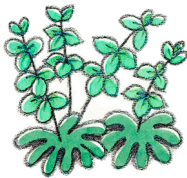
- 平成23年7月8日～7月29日 ●全4回
- 毎週金曜日 ●10:00～11:30
- 指導料 1回 400円



自分のカラダに興味を持ちましょう。歳月とともにカラダは自然に硬化してゆくものです。「カラダが硬い」「高齢者」「男性」など気にせず、今まで行ったことのない方にぜひおすすめです。気持ちよく、ゆっくり自分のできる事を楽しみながら体験しましょう。

C 「バスで行く薬草園」見学会

- 平成23年6月28日(火)午前9時・保健センター発
- ～昭和薬科大学(町田市東玉川学園3-3165)～15時帰着
- 参加費 500円



武蔵野の雑木林を残した大学の薬草園で様々な薬草やハーブを見て、触れて、香りを体験します。

申込み: 6月7日(必着)までに、電話、ハガキ(①行事名②氏名(ふりがな)③性別④生年月日⑤住所⑥電話番号を明記)またはホームページからも申込み可。抽選 ㊦40人 ㊧45人 ㊨86人

平成23年度 心と身体の健康づくり

『坐禅の体験講座』 夜間体験講座



月に1度、世田谷の地元大学である、駒澤大学の仏教学部禅学科より講師を招き、坐禅の体験会を開催しています。坐禅の実践と坐禅に対する心構えや心身の調整法などのお話をさせていただきます。毎回の参加で、より深い禅の心に触れて頂くことも良いし、1回だけ体験してみたいという軽い感じもよし、禅道場とは違う場でのやさしい体験講座です。ひざや腰の痛い方でも椅子に座っての坐禅も可能です。

日時 ●毎月第3水曜日(平成24年3月まで、ただし8月を除く) 18:30～20:00
会場 ●保健センター
講師 ●駒澤大学 仏教学部禅学科 池上光洋 先生
費用 ●無料
対象 ●区内在住・在勤の方

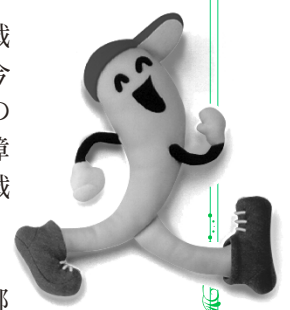
申込み: 以下の方法で、ご予約ください。
 ①電話 3410-9101 健康増進係まで
 ②保健センター1階受付(受付時間 平日8:30～17:00)

ごあいさつ

世田谷区にお住まいの皆さま、こんにちは。当財団は、今年の2月1日に公益財団法人への移行を果し、「公益財団法人世田谷区保健センター」となりました。区民の健康保持並びに地域医療に貢献することを使命として設立されて35年、新たな節目を迎えようとしております。公益財団法人化は、これまでのがん検診事業や健康増進事業、各種検査事業等の活動実績が認められたものであり、一

重にご利用下さっている世田谷区民や事業者の皆さま、地域医療機関の方々のご協力の賜物と、深く感謝申し上げます。今後も時代に合わせた健康への取り組みとして、がん検診事業の強化や、元気体操リーダーの育成、壮年期世代の運動支援、障害者施設や中小企業の従業員健診などを積極的に担い、地域への貢献度をさらに高めていきたいと考えております。どうぞ、よろしくお願い致します。

理事長 亀田 都



胃がん・大腸がん検診を受けましょう

1 7月の胃がん検診(X線撮影法) 予定

実施日	会場
5日(火)、11日(月)、15日(金)、20日(水)、23日(土)、27日(水)、28日(木)	保健センター(三軒茶屋2-53-16)
12日(火)、26日(火)	世田谷総合支所健康づくり課分室(若林4-22-12 世田谷都税事務所1階)
4日(月)	総合福祉センター(松原6-41-7)
14日(木)	玉川総合支所(等々力3-4-1)
29日(金)	玉川総合支所分庁舎(旧玉川保健所/等々力4-19-18)
1日(金)、8日(金)、13日(水)、22日(金)	玉川医師会館(中町2-25-18)
13日(水)、15日(金)、21日(木)、25日(月)	砧総合支所(成城6-2-1)
4日(月)、7日(木)、19日(火)、27日(水)	烏山区民センター(南烏山6-2-19)

いずれも午前9時～正午 対象/40歳以上の区内在住者(1年以内の受診者、胃・十二指腸を切除または治療・経過観察中の方、妊婦、心筋梗塞・狭心症と診断された方、心臓病・不整脈で服薬・治療中の方、ペースメーカーを使用の方、バリウムを飲んだ後アレルギー症状を起こしたことがある方を除く) 自己負担費用/1,000円

2 大腸がん検診(便潜血検査)

便の中に見えない出血がないかを調べます。自宅で専用の容器に便をとって指定施設に持参していただくだけの簡単な検査です。対象/40歳以上の区内在住者 自己負担費用/200円

申込み: ①②とも6月14日(必着)までに、ハガキ(①希望検診名と②は検診日・会場(第2希望まで)③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥生年月日⑦性別を明記)で保健センター医事係へ抽選各日35～40人 同時希望は同じハガキに連記可 ホームページからも申込み可(6月10日まで)

※保健センター会場では、上記以外に月～金まで、ほぼ毎日胃がん検診を行っており、電話でお申込みいただける日程もあります。お気軽に☎3410-9101 医事係までお問い合わせ、お申込みください。

健康度測定で自分の健康を調べましょう

きめこまやかにあなたの健康生活をサポートします。

- 対象/18歳以上の区民 ●測定料金/5000円

測定	実施日	内容
一次測定	毎週火曜・水曜 午前	●尿・血液検査 ●呼吸機能 ●胸部X線 ●視力測定 ●眼底撮影 ●体成分測定 ●安静時心電図 ●活動量・食事・メンタルチェックなど
二次測定	毎週木曜 午前または午後 毎週金曜 午前	●負荷心電図 ●医師による総合判定 ●体力測定 ●個別指導 ●血圧測定 (栄養・運動・休養)

申込み: ☎3410-9101 健康増進係まで

予告 「せたがや元気体操リーダー初級養成講座」(5期生) 10月開催予定!

体操リーダーは、地域の自主グループの活動を支援する区の認定リーダーです。あなたも健康づくりの知識と指導法を学んで、地域活動をお手伝いしてみませんか?次号では講座内容やリーダーの活動についてご紹介します。**お問い合わせ:** ☎3410-9101 健康増進係まで

(公財)世田谷区保健センター

<http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/> 世田谷区保健センター 検索

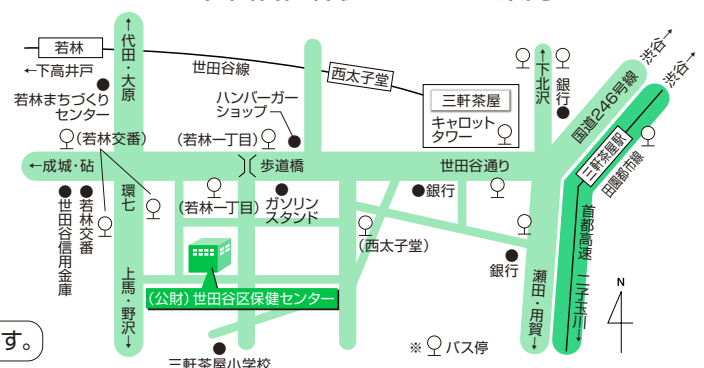


TEL 3410-9101(代表)
 〒154-0024 三軒茶屋2-53-16

交通のご案内

- 東急田園都市線 三軒茶屋駅下車 徒歩12分
- 東急世田谷線 西太子堂駅下車 徒歩7分
- ♀「若林1丁目」下車徒歩1分
 渋21 渋22 渋24 渋26 渋05 上り
- ♀「若林交番」下車徒歩4分
 反11 宿91 森91
- ♀「西太子堂」下車 徒歩5分 渋05 下り

世田谷区保健センターご案内



保健センター「げんき人」は総合支所などの区の施設においてあります。次回発行日は10月1日予定になります。