

家族と一緒に健康づくりにチャレンジ

旭区おやこ de 健康カレンダー

おやこで取り組める体操や食事・運動などの健康情報を掲載しています。

毎月掲載されている
健康テーマに
取り組んでみよう！





1月

定期的に運動しよう

1日30分、週2回以上の運動習慣をもつことは、生活習慣病をはじめとしたさまざまな病気の予防につながります。自宅で運動できるトレーニングをご紹介しますので、運動してみませんか？

体幹トレーニングの方法

- ① 仰向けに寝て足を骨盤の幅に開き膝を立てる
手は身体の横に軽く開いておく
- ② 息をゆっくり吐きながら、3秒かけておへそを覗き込むようにして頭を持ち上げる
上体をおこし(顎は引く)、3秒でおろす
- ★お腹に力が入っていることを意識する

① クランチ



- ① うつぶせの状態から、肩の真下に両肘をつき、脚は骨盤の幅よりやや広げて、つま先を立てる
- ② 骨盤を水平に保ったまま3秒かけて身体を持ち上げ(頭・骨盤・足部が一直線になるように)、3秒でおろす
- ★お腹、背中、お尻と体幹全体に力が入っていることを意識する

② フロントブリッジ



健康
コラム

やってみよう！

ストレッチ！

① お尻のストレッチ

- ① 長座の姿勢で座り、両足の膝を立て、片足を反対側の足の太ももにかける
両手は身体の後ろに手をつけて身体を支える
- ② 折り曲げた足に身体を近づけるように胸を突き出す
背筋はしっかり伸ばす
- ★お尻の筋肉が伸びていることを意識する



息を吸いながら、3秒でゆっくり形をつくり、吐きながら7秒維持して、吸いながら3秒で元に戻しましょう。

② もものストレッチ

- ① 開脚して座り、片足を曲げ、曲げたほうの足の裏が反対側の内ももに触れるようにして座る
- ② 背中をまっすぐ伸ばした状態で、伸ばしている足のつま先を両手で持ち、上体を倒す
- ★ももの裏側が伸びていることを意識する



③ ウエストのストレッチ

- ① 長座の姿勢で座り、片足を立て、伸ばしている足と交差させて組む
腕を立てた足と反対側にあてる
- ② 背筋は伸ばし、胸を外側に開くように上体をひねる
- ★わき腹全体がねじれていることを意識する



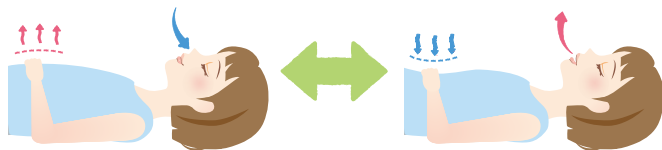
1月

月	火	水	木	金	土	日

旭スポーツセンターからの提案
やってみよう！
今月の運動習慣

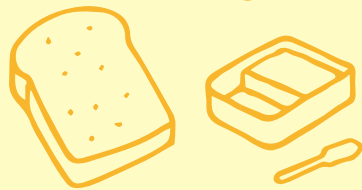
身体に無理のない範囲で行ってください

腹式呼吸

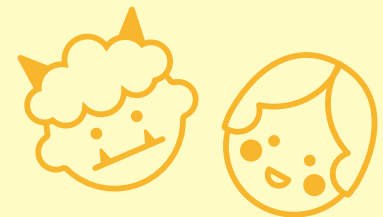


- ① 仰向けになり、鼻で大きく息を吸い込みながら、お腹を膨らませます（3秒程度）。
- ② 口をすぼませ、ゆっくり口で息を吐きながら、お腹をへこませます（3秒程度）。
- ③ ①と②を10回程度繰り返します。

- 効果** ・主に姿勢改善、血流促進（冷え性の改善など）
- 注意点** ・肩に力を入れずに、お腹を意識してゆっくり行います。慣れてきたら立位や座位でも行います。
- こんな時に** ・夜寝る前や朝起きたとき、肩凝りなど血流が悪いなと感じるときに。空いている隙間時間に。



February



2月

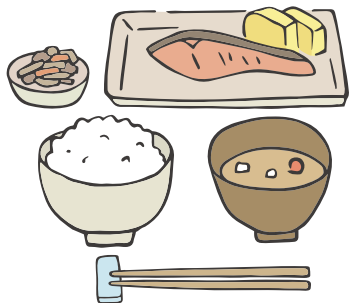
知ってますか？

朝ごはんの効果

- あ あたまもからだもよーくはたらく
- さ さっぱりすっきりおなかがよるこぶ
- ひ ひまをよぼうする



まずは食べてみよう



朝ごはんを食べることで
体のスイッチが入り、
元気に1日を過ごすことができます。
まずは何かを食べること、
次に主食、主菜、副菜がそろった
朝ごはんを目指してみましよう！

健康 コラム

やってみよう！

簡単あさごはん



※加熱の際には火傷にご注意ください。
※ご家庭のトースター・レンジ等の機器に合わせ、加熱時間を調整してください。

*和風しらすトースト

- ① 食パンにマヨネーズをぬり、のりをちぎってのせる。
- ② さらにしらすをのせ、チーズを上からのせる。
- ③ トースターで焼き色がつくまで焼く。ねぎをのせてもおいしい！



*チンゲン菜と卵のスープ

- ① チンゲン菜は根元に包丁で切り目を入れ、手で半分に裂き、葉と茎の部分に分けて洗う。
- ② 鍋に分量の水と鶏ガラスープの素、酒を入れ、チンゲン菜を加え、ひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
- ③ ②に水溶き片栗粉でとろみをつけ、卵を溶き入れ火を止める。



材料（2人分）

・チンゲン菜	150g
・卵	1/2 個
・水	300ml
・酒	大さじ 1/2
・塩、こしょう	少々
・鶏ガラスープの素	大さじ 1/2
・片栗粉	大さじ 1/2
・水	大さじ 1

2月

月	火	水	木	金	土	日

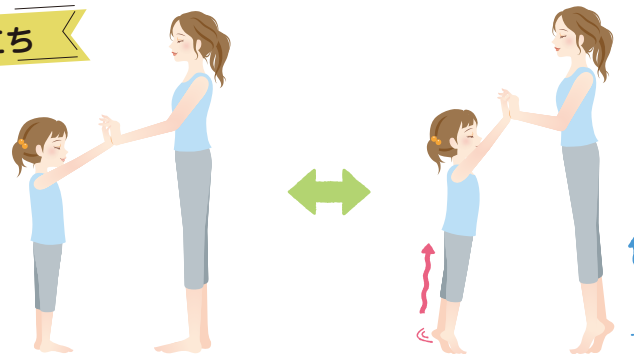
旭スポーツセンターからの提案

やってみよう!

今月の運動習慣

身体に無理のない範囲で行ってください

2人でつま先立ち



- ① 両手でお互いにつかまり両足で立ちます。
- ② 両足のかかとを同時に上げられるところまで上げます。
- ③ ①と②を10回程度繰り返します。

効果

・足の筋力の強化（歩行の改善など）

注意点

・お互いに寄りかかり過ぎず、姿勢が悪くならないように注意します。

こんな時に

・一人でも物に掴まりながら出来るので、通勤中家事中でも無理のない範囲で行ってみましょう。

3月

あなたは健康？

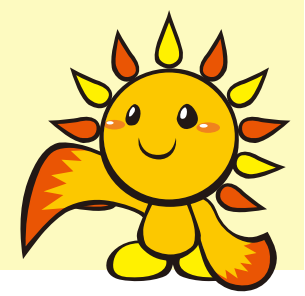
自分のからだの **今** を知ろう！

毎日家庭や仕事に忙しく、自らの健康管理をついおろそかにしていませんか？目には見えなくてもからだは少しずつ変化しています。危険信号を見逃さないためには、年に1回の「けんしん」や日頃の生活習慣の振り返りによって自分のからだと向き合うことが大切です。



生活習慣
セルフチェックリスト

- 息がはずみ、汗をかく程度の運動を 30 分 × 週 2 日以上している
- 定期的に体重を測定している
- 食事のときに野菜をたっぷりとるようにしている
- 塩分が多くなならないよう心がけている
- 睡眠時間は 6 時間以上である
- たばこは吸わない
- 「けんしん」を毎年うけている



健康
コラム

けんしん

じつは
お財布にも
やさしい！



病院に行くとお金がかかる、と受診を控えていませんか。長い目で見ると、入院や手術などで治療にかかる費用や時間は、病気が重症化するほど負担が大きくなります。健康診断やがん検診を合わせた「けんしん」で早期発見できれば、身体や医療費の負担も少なく済み、一石二鳥なんです。

保健活動推進員
からの アドバイス

年に 1 回は、自分の健康のため、家族のためにも「けんしん」を受けて、生活習慣病の予防に役立てましょう。

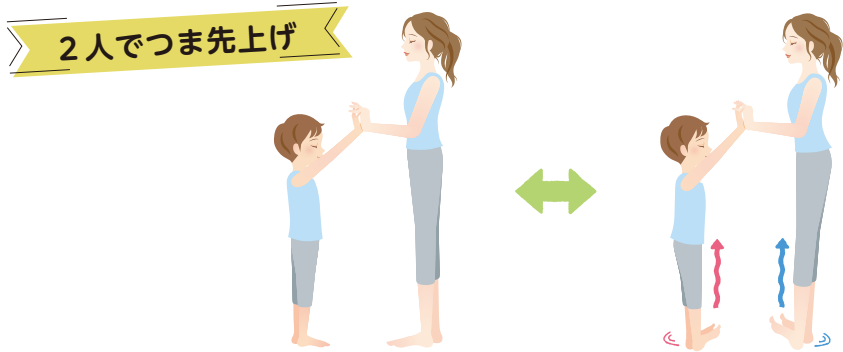


3月

月	火	水	木	金	土	日

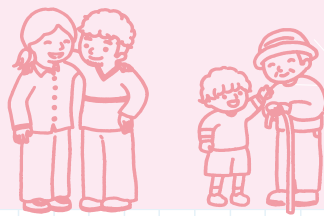
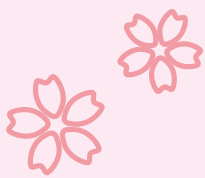
旭スポーツセンターからの提案
やってみよう!
今月の運動習慣

身体に無理のない範囲で行ってください

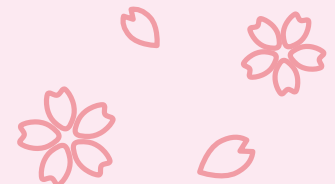
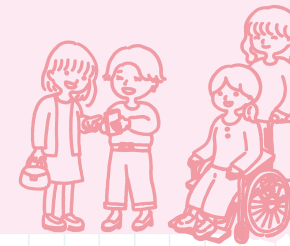


- ① 両手でお互いにつかまり両足で立ちます。
- ② 両足のつま先を同時に上に挙げて、5秒程度キープします。
- ③ ①と②を5回程度繰り返します。

効果 ・足の筋力の強化（歩行の改善など）
注意点 ・すねに効いてるかどうか、確認しながら行いましょう。
こんな時に ・一人でも物に掴まりながら出来るので、通勤中家事中でも無理のない範囲で行っていきましょう。



April



4月

ご存知ですか？

きらっとあさひプラン

(旭区地域福祉保健計画)

旭区に住むみなさんが、支えあい安心して自分らしく暮らせるよう、地域のみなさんや関係する団体、公的機関が協力して交流や見守り・支えあい、健康づくりを通じたつながりづくりに取り組んでいます。

旭区は
こんなまちを
目指しています！

- ・誰もが、ともに生きるまち
- ・みんなが、声をかけあえるまち
- ・ひとりひとりが、自分らしくいられるまち

健康づくり

防災

子育て

高齢者

見守り

生活のお困りごと

障害児・者

・・・など

詳しくはこちら



区全体計画のほか、みなさんの地区ごとの計画もあります。▶

健康 コラム

健康づくりには、一人ひとりが自らの生活習慣の改善に取り組むことが大切ですが、それに加えて、人と人との「つながり」をつくることで、心身の健康に効果があるとされており、いきいきと元気に過ごすための秘訣になります。

保健活動推進員 からの アドバイス

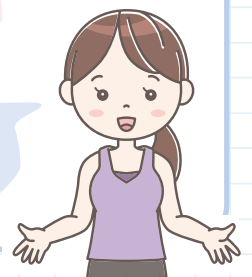
ご近所で声を掛け合って、公園の健康遊具の活用やラジオ体操等を楽しみながら、仲間を作りましょう。



健康づくりをきっかけに仲間をつくろう！

参加するのは初めてで不安だったけど、健康のためになるし、よかったわ

長続きするし、お友達も増えて楽しいわ

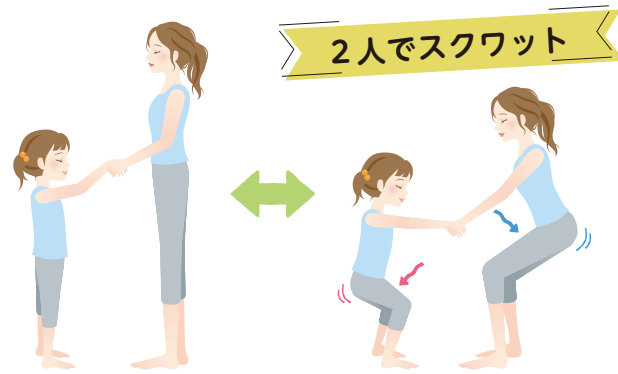


4月

月	火	水	木	金	土	日

旭スポーツセンターからの提案
やってみよう!
今月の運動習慣

身体に無理のない範囲で行ってください



- ① お互いに両手をつかみ、出来るだけ姿勢良く立って、肩幅程度に両足を広げ、つま先を少し広げる程度に足を広げます。
- ② 膝を足の先より前に出さず、股関節から膝を曲げます。(両手の肘は伸ばしたまま)
- ③ ①と②を10回程度繰り返します。

効果 ・主にお尻周りの筋力の強化
注意点 ・膝が痛い方は要注意。腰を反らないように注意して行いましょう。
こんな時に ・テレビを見ながら、空いている隙間時間に。

5月

5月31日は WHO 世界禁煙デー です



タバコの煙から子ども達を守ろう
～子どもの前では吸わないでね



子どもの前でタバコを吸うとこんな影響があります

赤ちゃんが突然 → 両親共に喫煙者の場合...**4.7倍**
 死んでしまう病気 → 親の1人が喫煙者の場合...**1.6倍**
(乳幼児突然死症候群)

肺炎や気管支炎にかかる割合.....**1.5~2.5倍**

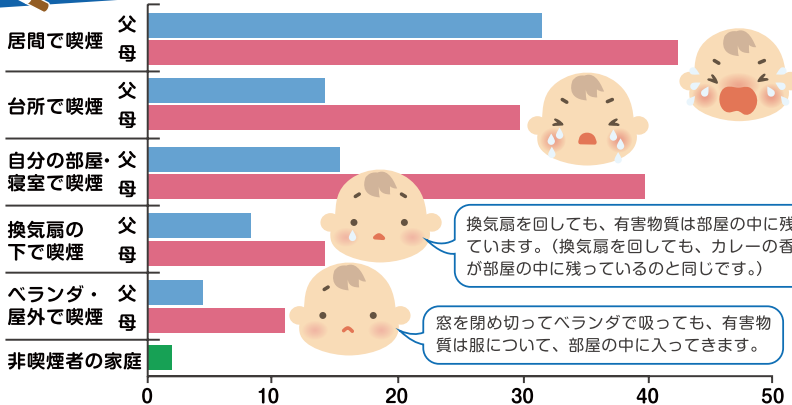
中耳炎...**1.2~1.6倍** 気管支ぜんそく...**1.5倍**
(厚生省心身障害研究1998)

電子タバコも要注意！！

電子タバコの蒸気から、発がん性物質（ホルムアルデヒド、アセトアルデヒドなど）の発生が報告されており、健康へ影響する可能性があることがわかってきました。使用する際には注意が必要です。

受動喫煙の影響比較

子どもの尿中コチニン濃度 (ng/ ml)



(Ino.T et al.2015, 喫煙と健康.2016)

健康
コラム

女性とタバコ の関係

女性は、女性ホルモンの関係や体格差により、男性よりもタバコの煙の影響を受けやすい体質にあります。



1. タバコでお肌が老ける?!

たった2本吸うだけで、からだに必要な1日分のビタミンCが失われてしまいます。黒ずんだ、張り・艶のない肌、しみや小じわがでやすくなります。

2. 口臭にも大きな影響が...

口臭の原因でもある歯周病にかかりやすくなります。歯周病にかかると、たばく質を分解するときに出る揮発性硫化物質が特有のニオイを発して口臭が強くなってしまいます。

保健活動推進員 からのアドバイス

子どもの健康を守ろう

たばこの有害物質は煙だけでなく喫煙者の衣類や毛髪にもついています。加熱式たばこや電子たばこにも有害物質は含まれています。

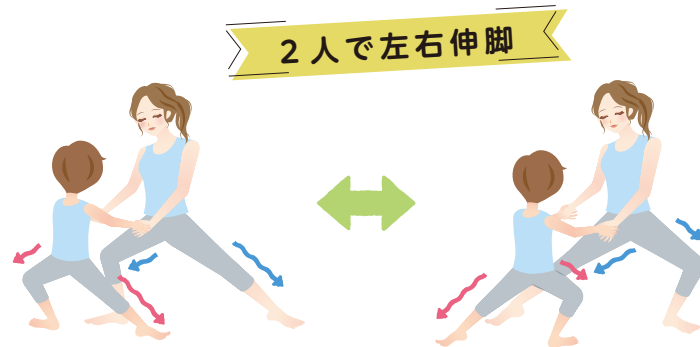


5月

月	火	水	木	金	土	日

旭スポーツセンターからの提案
やってみよう!
今月の運動習慣

身体に無理のない範囲で行ってください



- ① 2人で手を伸ばして、両手を繋がります。
- ② 両手を伸ばしたまま、右側・左側へ2人で同じ方向に、足の曲げ伸ばしを繰り返します。

- 効果** ・主に股関節周囲の柔軟性、内転筋の筋力の強化
- 注意点** ・出来るだけ両手を伸ばして行きます。膝が痛い方は膝を曲げすぎないように注意しましょう。
- こんな時に** ・テレビを見ながら、空いている隙間時間に。



June



6月

歯と口の健康づくり ～食べる力は生きる力～

実践！
口腔ケア

歯と口の健康づくりは乳幼児のころからスタート！
しっかりとご家族でお口のケアを実践しよう！



・食べたらずを磨きましょう

歯ブラシのヘッドは小さめを選びましょう

歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあて
軽い力で小刻みに動かして磨きましょう

鏡を見ながら丁寧に
磨きましょう



- ・おやつは量と時間を決めて
- ・よく噛んで食べましょう
- ・定期的に歯科医院を受診しましょう

歯と歯のすき間もケアしましょう。

歯ブラシだけでは、歯と歯のすき間の歯垢（細菌）は半分以上残ります。フロスや歯間ブラシを毎日使しましょう。



フロス

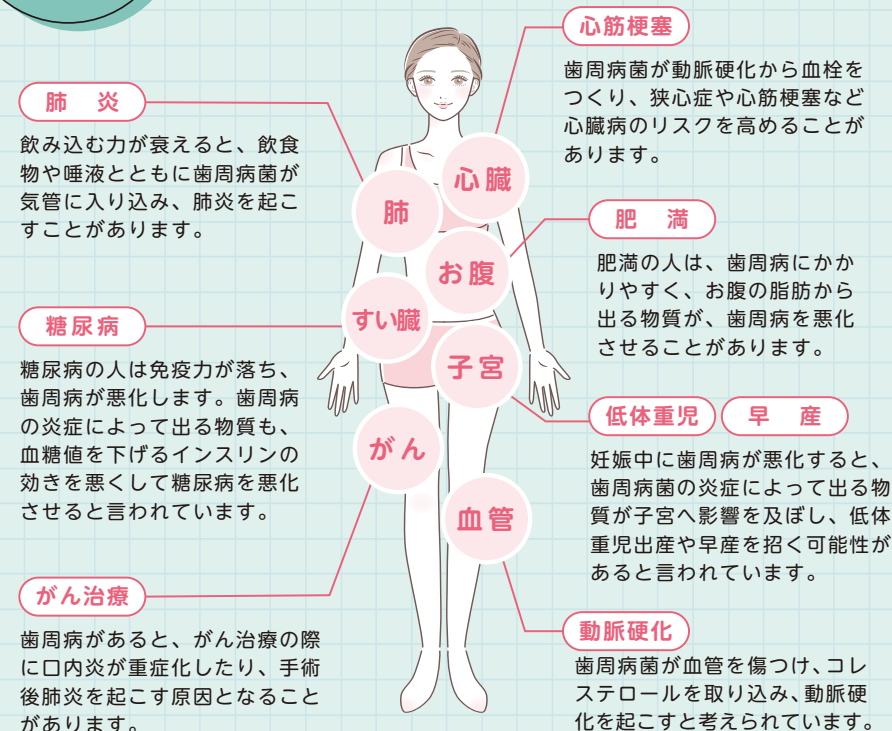


歯間ブラシ

使用法については歯科医師・歯科衛生士の指導を受けましょう

健康 コラム

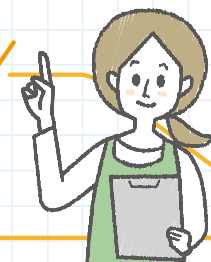
歯周病は、歯だけの問題ではありません



- ・歯周病は、自覚症状が少なく、痛みが出現する時はかなり進んでいます。
- ・歯周病予防は、若い頃からの口元のケアが大切です。

保健活動推進員からのアドバイス

むし歯・歯周病予防のために口腔ケア（歯磨き、定期的な歯科検診、治療）をしっかり行いましょう。



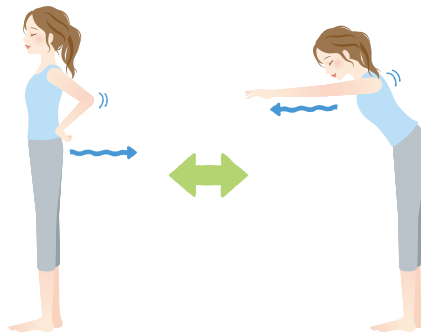
6月

月	火	水	木	金	土	日

旭スポーツセンターからの提案
やってみよう!
今月の運動習慣

身体に無理のない範囲で行ってください

腕引き、腕押し

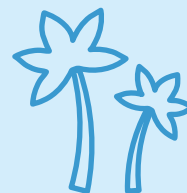


- ① 軽く握りこぶしを作って、手の平を上にして、肘を曲げます。
- ② 両手の手のひらを大きく広げて、手を前に押し出します。
- ③ ①と②を5～10回程度繰り返します。

効果 ・主に姿勢改善、肩甲骨の柔軟性の効果
注意点 ・肩が上がらないように、引くときは肩甲骨を寄せて、しっかり引くことを意識して行います。
こんな時に ・姿勢が悪くなったり、肩の疲れが取れないときに。スペースがないときは「引く動作」を行きましょう。



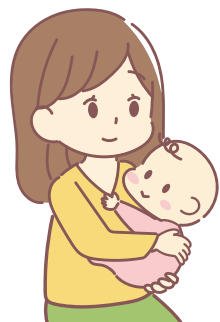
July



7月

地域ケアプラザってなーに!?

地域ケアプラザは、誰もが住み慣れたまちで健康で安心して暮らせる地域をつくるための拠点として、横浜市が中学校区に1か所程度設置している公の施設です。地域ケアプラザは、赤ちゃんからお年寄りまでどなたでも利用できるオープンな施設。ぜひ一度、お近くの地域ケアプラザにお立ち寄りください!



ただ今子育て真っ最中!
子育ての悩みを気軽に相談
できるところってないかしら?
子育て情報を共有できる
ママ友もできたら嬉しい!



子育て相談、仲間づくりも

ケアプラザがサポート!

ケアプラザでは、子育てに関する相談をお受けし、必要なサービスや関係機関におつなぎしています。また、子育ての情報交換や仲間づくりができる赤ちゃん教室や子育てサロンなど、様々な子育て支援事業を行ったり、独自の活動をしている子育てサークルの紹介をしたりしています。子育て中の方、これから赤ちゃんが生まれる方、ぜひ一度ケアプラザをのぞいてみてください!

旭区地域子育て支援拠点

健康
コラム

ひなたぼっこ

ひなたぼっこ サテライト



旭区地域子育て支援拠点では、そと遊びを実施しています。

乳幼児のそと遊びは、日常生活リズムを整えるのにも役立ちます。

いつもの公園も、みんなで一緒に遊ぶとまた違う発見があるかもしれませんよ!

まだ、歩かない赤ちゃんもだれでも大歓迎です。

シャボン玉や鬼ごっこなどいっしょに楽しい時間を過ごしましょう。

7月

月	火	水	木	金	土	日

旭スポーツセンターからの提案！
やってみよう！
今月の運動習慣

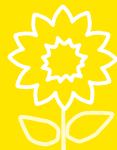
身体に無理のない範囲で行ってください

脚開き

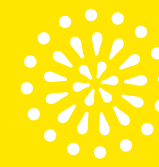


- ① 肩幅よりやや足を広げ、椅子などで身体を支えます。
- ② 足をやや斜め後ろにゆっくり上げます。
- ③ ①と②を5～10回程度繰り返します。

- 効果** ・主にお尻の筋力の強化（歩行の安定）
- 注意点** ・お尻に力が入っているか触ってみて、常にチェックして行いましょう。
- こんな時に** ・テレビを見ながらなど、空いている隙間時間に。
お尻に力が入ってれば、足を少し上げるだけでも効果があります。



August



8月

とれていますか？

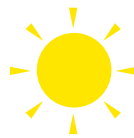
質のいい睡眠、しっかり休養 ～身体も心も健やかに～

睡眠不足や睡眠障害は、疲労感をもたらすなど、個人の生活の質に影響を与えるだけでなく、肥満、高血圧、糖尿病の発症・悪化の原因となります。また、睡眠を十分にとり、心身の疲労の回復を行うことは、こころの健康を保つためにもとても大切です。



睡眠時間は個人差が大きいいため、睡眠によって休養がとれているかどうかを振り返ってみましょう。まとまった睡眠時間がとれない時は、30分以内の短い昼寝で休息をとることをおすすめします。

暑さ厳しい夏、
体温調節で体はフル稼働しています。
この機会に質のいい睡眠、心の健康について
考えてみませんか？



良い睡眠にむけてのポイント
～自分に合った方法を
取り入れてみましょう

- 寝る2時間前には夕食を済ませる
- 適度な運動
- リラックスできる音楽を聴く
- めるめの入浴



健康
コラム

子どもと 睡眠



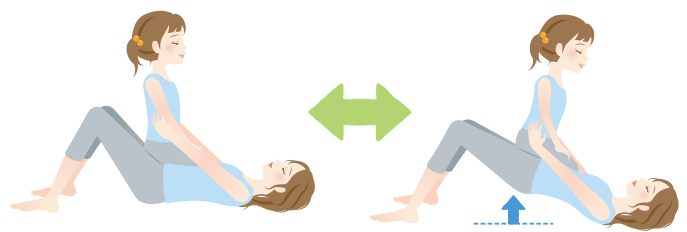
睡眠は子どもの成長・発達にとっても大切です。昔から「寝る子は育つ」と言います。寝入りばなの数時間で成長ホルモンがたくさん分泌され、骨・筋肉、心や脳の成長にもつながります。「早寝・早起き」を基本とし、睡眠による休養を十分にとりましょう。

8月

月	火	水	木	金	土	日

旭スポーツセンターからの提案
やってみよう！
今月の運動習慣
身体に無理のない範囲で行ってください

ヒップリフト(股関節伸展)



- ① 仰向けになり、足裏を付けたまま両膝を90度程度に立てます。
- ② その姿勢のまま、両足(かかと)でお尻、背中を浮かせます。
- ③ ①と②を10回程度繰り返します。

効果 ・お尻、裏ももの筋力の強化

注意点 ・腰が痛い方は要注意。無理をしない範囲で実施しましょう。

こんな時に ・お尻を引き締めたいとき。小さいお子さんをお腹の上に乗せたり、片足のみにして負荷を掛けていきましょう。



9月

「しっかり歩き」 で手軽に運動習慣

運動が苦手・・・。時間もお金もかかるし、なにかを始めても長く続かない・・・。そんな悩みがある方でも、実はすでに日常的に行っている運動があります。それはウォーキングです。いくつかのポイントに気を付けるだけで、効果の高い運動に早変わりします。



健康
コラム

運動は子どもの 発育発達にも 欠かせない！



人間の身体の神経機能は、6歳までに全体の80%ほどが発達するとされています。そのため、幼少期に様々な運動を経験することは、生涯に渡っての「健康」につながっていきます。

親子で好きな運動を見つけて、一緒に楽しみながら、色々な動作をして体づくりをしていきましょう。

参考動画



あさひ子育てマルシェ

ふれあいあそび、
運動あそび 他



保健活動推進員 からのアドバイス

1日10分、身体を正面に向けて、あごを引き、背筋を伸ばして、いつもより歩幅を広げて、早足で歩きます。その時、腕を後ろに引くことを意識します。

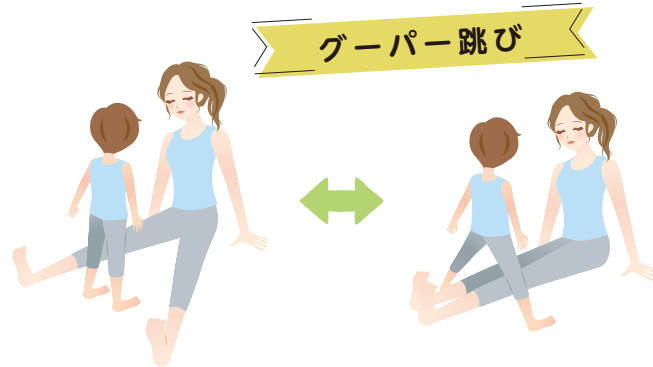


9月

月	火	水	木	金	土	日

旭スポーツセンターからの提案
やってみよう!
今月の運動習慣

身体に無理のない範囲で行ってください



- ① 両手を付いて、足を開いて座ります。
- ② 足を閉じるタイミングに併せて、子どもが足を開いてジャンプ。次に足を開くタイミングで、子どもが足を閉じてジャンプします。
- ③ ①と②を10回程度繰り返します。

効果

・主に内転筋、瞬発力の強化

注意点

・お互いに息を合わせて、足を引っかけて転ばないように注意して行いましょう。

こんな時に

・雨などでお子さんの体力があり余っているときに。運動前のウォーミングアップなど。



October



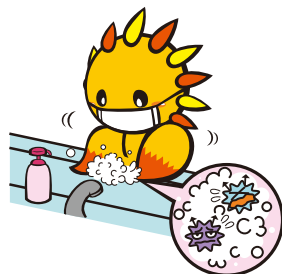
10月

感染症予防のきほんは 手洗い・歯みがき

私たちはドアノブやスマホ、髪の毛など、毎日様々なものに触れ、知らず知らずに菌やウイルスを自分や家族の体内に運んでいる危険があります。

石けんと流水をつかった正しい手の洗い方を実践することで、ウイルスが目、鼻、口の粘膜へ侵入するのを防いでくれます。

感染症予防にはお口のケアも大事。歯みがきやうがいを行うことで、感染を助長する口腔細菌を減らします。



正しい手の洗い方

手洗いの前に

爪は短く切っておきましょう
時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのばすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



手首も忘れずに洗います。

出典：首相官邸ホームページ

健康
コラム

日々の食事で 免疫力を高めよう

免疫力は、食事のかたよりや運動不足、睡眠不足などの生活習慣の乱れ、ストレスによって低下します。生活習慣や食生活を見直し、病気に負けないからだづくりに取り組みましょう。

ヘルスメイトさんの 健康レシピ

食事のバランス
を整えて免疫力
を高めよう

甘塩鮭のきのこオムレツ

- ① 鮭は皮と骨を除き、1 cm角に切る。
- ② プチトマトはヘタを取り、4等分に切る。玉ねぎを薄切りにし、しめじは石づきを取り、小さく切る。
- ③ 卵を溶きほぐす。
- ④ フライパンにオリーブ油を熱し、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒める。鮭を加えてほぼ火が通ったらプチトマトとしめじを加え、サッと炒め、塩コショウで味を調える。

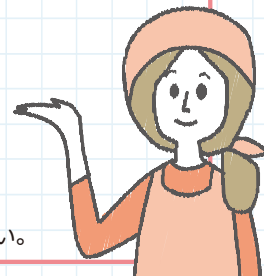
材料（2人分）

- ・甘塩鮭 2切れ
- ・プチトマト 6個
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・しめじ 1/2パック
- ・卵 2個
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・塩コショウ 少々

- ⑤ ④に卵を加えてかき混ぜる。ふちが焼けてきたら、皿に滑らせるようにして移し、フライパンをかぶせ、上下を返し再び火にかけ片面を焼く。

POINT 好きな野菜を入れてみよう

※加熱の際には火傷にご注意ください。



10月

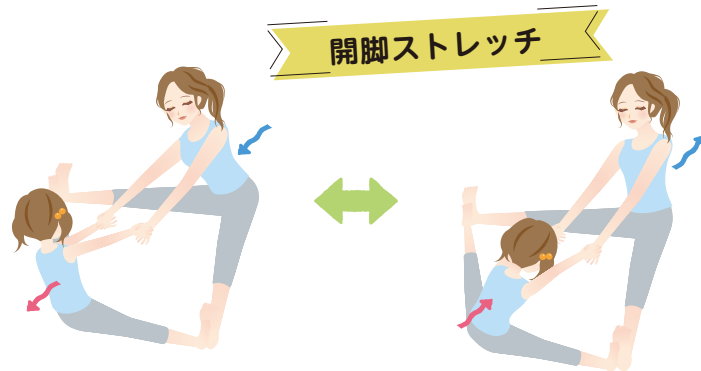
月	火	水	木	金	土	日

旭スポーツセンターからの提案

やってみよう!

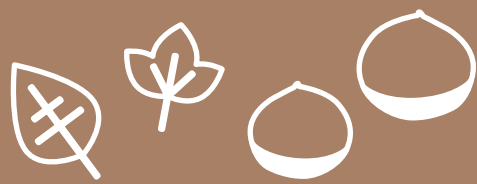
今月の運動習慣

身体に無理のない範囲で行ってください



- ① お互い開脚して座り、両手を繋ぎます。
- ② ゆっくり相手の手を自分の方向に引いて前屈させます。逆に引っ張ってもらって自分も前屈します。

- 効果** ・股関節回りの柔軟性の改善
- 注意点** ・姿勢が悪くならないように骨盤を立てて、お腹から前屈、ゆっくり伸ばします。
- こんな時に** ・お風呂上りなど、明日に疲れを残したくないときに。



November



11月



糖尿病は他人事？



11月14日は世界糖尿病デー。糖尿病は身近であり、予防が可能な病気です。朝・昼・晩の食事をバランスよく、また野菜、海草、玄米、キノコ類などから食物繊維を積極的にとりましょう。野菜たっぷりメニューもお勧めです。



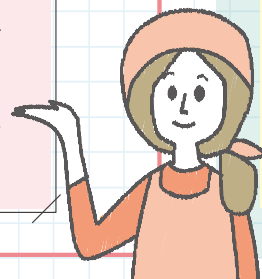
ヘルスメイトさんの健康レシピ

豆腐のハンバーグ

- ① 豆腐は大きめにくずし、ふきんに包んで水気を絞る。
- ② ひじきは水に戻す。にんじんは粗みじん切りに切る。長ねぎは小口切りにする。
- ③ サラダ油小さじ1でにんじんをさっと炒め、鶏ひき肉、ひじき、豆腐、卵、長ねぎに④を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ③を2等分して形を整え、フライパンにサラダ油をひいて両面を焼く。
- ⑤ 別の鍋に⑥を入れ、煮たったら水溶き片栗粉を加え、とろみがついたら火を止める。
- ⑥ 焼きあがったハンバーグを皿に盛り付け⑤の餡をかける。

大豆の力を活かそう

材料 (2人分)	
・豆腐 (木綿)	半丁
・鶏ひき肉	60g
・芽ひじき	小さじ1
・卵	1/3個
・にんじん	20g
・長ねぎ	5cm
④ 酒、片栗粉	小さじ1
塩	少々
⑥ だし汁	50ml
しょう油	大さじ1
みりん	小さじ1
生姜汁	小さじ1/2
・片栗粉	小さじ1
・サラダ油	小さじ2



健康コラム

妊娠糖尿病



妊娠すると、妊娠していないときと比べてインスリンが効きにくい状態になり、血糖が上がりがやすくなります。特に妊娠後期は高血糖になる場合があり、一定の基準を超えると妊娠糖尿病と診断されます。妊娠中のお母さん(母体)が高血糖になることで、母体だけでなく赤ちゃんにも合併症をもたらします。

妊娠糖尿病のリスク要因として

1. 肥満
2. 血縁に糖尿病の人がいる
3. 高年齢妊婦 (35歳以上)
4. 尿糖の陽性が続く場合

などがあります

妊娠糖尿病を適切に治療することで、巨大児や妊娠高血圧症候群の合併を防げるという研究結果があります。定期的な妊婦健診をきちんと受けるようにしましょう。

11月

月	火	水	木	金	土	日

旭スポーツセンターからの提案

やってみよう!

今月の運動習慣

身体に無理のない範囲で行ってください

手押し車



- ① 腕立て伏せの姿勢から、足を上げ、補助者に両手で持ってもらいましょう。
- ② 腕で一步ずつ、前に進んでいきます。

効果

・支える体幹部の強化、腕の筋力強化

注意点

・身体が一直線になるように注意し、補助者さんは急に手を離さないように気付けましょう。

こんな時に

・雨などでお子さんの体力があり余っているときに。運動前のウォーミングアップなど。



December



12月

早期発見・早期治療で がんの約9割は治る！

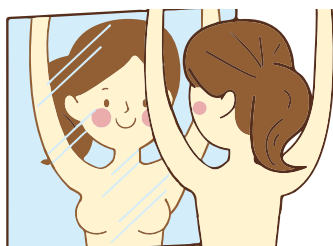
① 乳がんの月1回セルフチェック

check

1
見て

鏡の前で自分の胸を
見てみましょう

✓大きさ ✓形 ✓位置 ✓へこみ

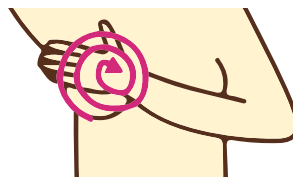
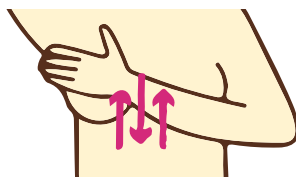


check

2
触って

外側から内側に向かって
少しずつ触ってみましょう

✓石のように固くないか



check

3
しばって

乳首をつまんで
みましょう

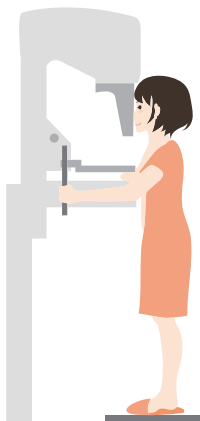
✓分泌物は出てこないか



② 2年に1回の 乳がん検診

月に1回セルフチェックをして
いても、見つからないことも
あります。

2年に1回は医療機関で検診を
受けましょう。



健康
コラム

12月1日は 「世界エイズデー」

早期発見・早期治療をすることで、HIVに
感染しても、感染していない人と同じくらい長く社会生
活を送ることができるようになります。

保健所では匿名のHIV検査を実施しています。

感染した疑いがある場合は早めに検査を受けましょう！



12月

月	火	水	木	金	土	日

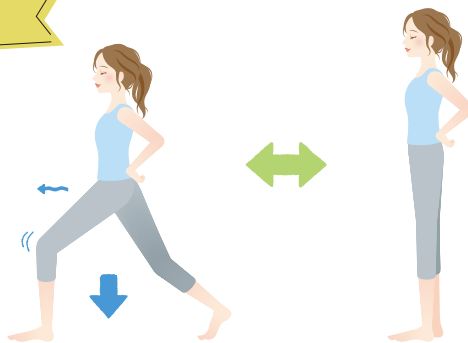
旭スポーツセンターからの提案

やってみよう!

今月の運動習慣

身体に無理のない範囲で行ってください

ヒップウォーク



- ① 手を腰に当て、足を1歩前に踏み出し、両足を曲げて、腰を下に落とします。
- ② ゆっくり足を戻して、元の姿勢に戻ります。
- ③ ①と②を10回程度繰り返します。

- 効果** ・お尻、足の筋力の強化。
- 注意点** ・最初は浅くても良いので無理なく行います。足を前に出す際は前傾することなく、身体を1本の軸のようにします。
- こんな時に** ・テレビを見ながらでも、空いている隙間時間に。