



★ 寝る前のストレッチ・マッサージ ★

☆ ～ぐっすり・すやすや運動実施中!!～ ☆

夜眠れないときは、リラックス効果の高いストレッチやマッサージをしてみましょう。副交感神経系の働きで心身ともにリラックスモードに切り替わり、眠りやすい状態をつくることができます。

★リラックスして楽しむことが大切

ストレッチは布団の上で簡単にできるもので十分です。呼吸を止めずに、手足をぶらぶらさせて体がほぐれていくことをイメージしながら、全身の筋肉をゆっくり伸ばすと良いでしょう。激しい動きは、体や神経が興奮して体温が上昇し、寝つきが悪くなります。また、ストレッチをすることに義務感を感じてしまうと、かえって精神的負担にもなります。

眠くなったら途中で切り上げるくらいのつもりで、リラックスして楽しんでください。

★マッサージもやさしく…

首や肩を回したり、足の指をやさしくマッサージすることもリラックス効果があります。また、一日の疲れがたまりやすい足の裏をやさしく伸ばしたり、もみほぐしたりすると、血行が促進されて疲労回復に効果があります。

ストレッチの3原則

「ゆっくり、静かに、おだやかに」



保健師・栄養士による
健康・栄養相談のご案内



糖尿病を予防し、
健康寿命を延ばそう！

みなさんは血液検査など、年に1回は体の点検をされていますか？異常は早期に見出し、健康な体を維持しましょう。

★糖尿病とは

血液の中にあるブドウ糖は、すい臓から出るインスリンによって細胞に取り込まれ、エネルギーとして利用されます。インスリンの働きが悪くなると、エネルギーとして利用されなかったブドウ糖が血液の中にたまり、血糖値が高くなります。それが持続する病気が糖尿病です。

糖尿病から起こる合併症

糖尿病性網膜症、糖尿病性腎症、脳梗塞、糖尿病性神経障害、狭心症、心筋梗塞

これらの病気を防ぐためにも、年に1回は検査を受け、予防することが大切です。

【糖尿病の検査内容】

血液検査：血糖値、ヘモグロビンA1c
尿検査：尿糖

※健診については、加入されている医療保険者へお問い合わせください。

4月の健康相談

- 3日(水) 山南住民センター
- 4日(木) 柏原支所
- 10日(水) 春日住民センター
- 15日(月) 市島支所
- 16日(火) 氷上保健センター
- 18日(木) 青垣住民センター

[相談時間] 午前9時30分～11時

※予約優先 / 予約は健康課へ
健康課(氷上保健センター内)
☎ 82-4567

事前に相談日・内容などのご連絡を頂きますと、スムーズに相談に応じることができます。



Recipe No.48 “たんば”食育クッキング HP
旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ!! 1日350g》

☆春キャベツのさっと煮

*材料(4人分)

- 春キャベツ 200g
- ブロッコリー 120g
- コーン(缶) 20g
- 植物油 小さじ1
- *A だし汁 200cc
- しょうゆ 大さじ1・1/2
- みりん 大さじ1・1/2

*作り方

- ①キャベツをざく切りにする
- ②ブロッコリーは小房に分け、さらに半分
- ③鍋に油を熱し、キャベツ、ブロッコリー、コーン(缶)を炒める
- ④③にAを加え、沸騰したら弱火にして約5分煮る



1人分: エネルギー 49kcal

★栄養士からの一言

3月ごろから出回る春キャベツは、ビタミンCが豊富です。軟らかく甘味もあり、火も通りやすいので、炒め物や生のままでサラダにするなど、食感を生かした料理に利用してください。



丹波市夜間健康相談ホットライン

[相談時間] 午後7時～午前0時
0120-737-180

看護師・保健師・医師が、健康や医療、育児などの相談に応じ、わかりやすくアドバイスします。

兵庫県のちと心のサポートダイヤル

短縮ダイヤル # 7500

[利用時間] 平日: 午後6時～翌午前8時30分
土日祝日: 24時間

ダイヤル電話・携帯電話・IP電話・PHSからは ☎ 078-382-3566



「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」4月の当番医

(平日夜間) 丹波市午後8時～10時平日応急診療室 (柏原日赤) ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください						(休日昼間) 休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
1 上田明德 (外科)	2 松本好弘 (小児科)	3 平島 颯 (整形外科)	4 柏原日赤	5 芦田 孔 (内科)	6	7 (休) 未定
8 田中 潔 (内科)	9 田中庸生 (外科)	10 久保田孝則 (内科)	11 柏原日赤	12 野上壽二 (内科)	13	14 (休) 未定
15 高見寿美 (小児科)	16 中澤 敏 (内科)	17 中川泰洋 (内科)	18 柏原日赤	19 岩崎良一 (外科)	20	21 (休) 未定
22 三浦博幸 (内科)	23 長澤 進 (内科)	24 船坂真里 (外科)	25 柏原日赤	26 宮崎直之 (外科)	27	28 (休) 未定
29 (休) 未定	30 高見寿美 (小児科)					

※休日応急診療所へ来院前には ☎ 72-2480 までお電話ください。また、日・祝については担当医が未定です。3月29日以降に、地域医療課 (☎ 82-4567) までお問い合わせください。

網かけの◎印は休日診療所で受診してください。

地域医療 HP



※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部 (☎ 72-2255) まで。

丹波市地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口

*認知症介護者相談日

4月5日(金) 午前10時～正午

*高齢者権利擁護相談日

～高齢者虐待・消費者被害の防止・成年後見制度の活用など～

4月11日(木) 午前10時～正午

*高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～

4月23日(火) 午後2時～4時

ところ / 春日庁舎1階 相談室2

※要予約

☎ 74-0368

障害福祉に関する相談

*知的障害者相談

4月10日(水) 午後1時30分～3時30分

*こころの健康相談

4月25日(木) 午後1時30分～3時30分

ところ / 春日庁舎1階相談室2

※いずれも前日の正午までに要予約

☎ 74-0222