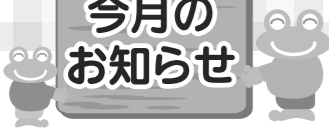


今月の
お知らせ



免疫力を高めよう！

身体は菌やウイルスの侵入を防いだり、追い出したり、監視したりしながら戦っています。しかし、免疫力のピークは20歳で歳を重ねるごとに低下します。普段の生活を工夫して免疫力を高めましょう！



免疫力を高める食べ物

免疫力は免疫細胞の働きがカギです。6～7割が腸に集まっており、腸内環境を整える食事が大切です。タンパク質やミネラル、ビタミンなどが取れる、バランスのよい食事を心がけましょう。



- | | | |
|-------|------|-----|
| にんにく | バナナ | 海藻 |
| 納豆 | ニンジン | 青菜 |
| ヨーグルト | レバー | トマト |
- などがおすすめ！

ストレス解消

強いストレスや継続的なストレスは身体に緊張状態をもたらし、自律神経の乱れを起こし、免疫力低下にも影響します。自分なりのリラックス方法を見つけましょう。「笑顔」を心がけることも免疫力アップにつながります。



十分な睡眠

免疫細胞が増える午前0時～3時の間にしっかり眠ることが大切です。



適度な運動

運動をすると、筋肉が熱を発して体温が上がり、リンパ球の働きを高めます。筋肉は免疫細胞の働きも助けます。



身体を冷やさない

体温が低いと免疫力が低下します。外出時には服装でしっかり調整しましょう。入浴は38～41度のお湯にゆっくりつかり、寝る時は湯たんぽなどを使用して身体を冷やさないようにしましょう。



予防になる？ マスクについて

マスクが効果的なのは咳やくしゃみがある人が「咳エチケット」としてつけた場合です。感染予防の効果は「手洗い」に比べ限定的ですが、咳やくしゃみのしぶきを直接あびる可能性がある場合は予防効果があります。予防の基本は「手洗い」から。帰宅時や料理をする前・食事の前など、こまめな手洗いを心がけましょう。



3月は「自殺対策強化月間」です

ひきこもり ～ひとりで悩まないで～



ひきこもりとは？

病気や体が不自由など、外出を妨げる状況がないにもかかわらず、さまざまな要因を背景にして、就労や就学など社会的活動の機会が長期(一般に6カ月以上)にわたって失われている状態をさします。長引くと孤独感や無力感が高まり、さらには強い不安も生じてくるため、そこからの脱出が難しくなります。ひきこもっている本人は、自信を失い、自分を責めたり、将来への不安と焦りで身動きがとれなくなっていることが多く、昼夜逆転、不眠、抑うつ状態などを伴うこともあります。

ひきこもりがある程度長期化し、回復のきっかけが見つからない場合には、家族だけで抱え込まず、まずは下記相談機関に相談しましょう。

- 北海道ひきこもり成年相談センター
☎ 011-863-8733
※電話相談のほか、来所相談やメール相談も受け付けています。
- 北海道立精神保健福祉センター
☎ 011-864-7000
- 滝川保健所 健康推進課 健康支援係
☎ 24-6201



日程	場 所	時 間
3月18日(水)	赤平市役所	10:00～13:20
	あかびら市立病院	14:30～16:30
3月19日(木)	ふれあいホール前	10:00～11:20
	(株)空知単板工業	12:00～12:50

献血車ひまわり号がやってきます

献血車ひまわり号が左記の日程で市内を巡回します。皆様のご協力をお願いします。



献血をすると後日、血液検査結果が郵送されるので、定期的な健康管理ができます。この機会に献血で健康チェックをしてみませんか。

元気がみつかる場所 「ほらカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。おいしいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話しませんか。

- | | |
|-----|-----------------------|
| 日 時 | 3月12日(木) 14:00～15:00 |
| 場 所 | あかびら市立病院 かあさん食堂「ぼらん亭」 |
| テーマ | 「体成分測定～自分を知って生活改善～」 |