

食事・治療・歯・薬・介護を考える

教えて! 健康のコツ

その52

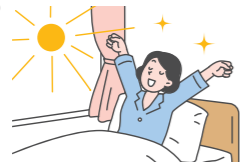
ケアプランセンターアイケア葛川
(☎61-2266)



シリーズ 病診連携 みんなの健康づくり

- 中東遠総合医療センター
- 小笠医師会
- 小笠袋井薬剤師会
- 小笠掛川歯科医師会
- 掛川市介護支援専門員連絡協議会

- 梅雨に起きやすい体調不良の原因は?**
- 低気圧による自律神経の乱れ、日照不足
 - 寒暖差、気温の急激な変化、季節の変わり目
 - 高い湿度により体の表面の汗が蒸発しにくくなり、体内に熱がこもりやすくなる。
 - 冷房の使用による体の冷え
 - など、自律神経を乱すさまざまな原因が考えられています。
- おすすめの解消、対策法**
- 朝起きたら太陽の光を浴びましょう。
 - 睡眠をしっかりとり、
 - 体をゆっくり休めてあげましょう。
 - 胃腸にやさしい食事を心がけましょう。
 - バナナ、きゅうり、アボカド、大豆製品など
 - 冷たいものや生ものを控えて、温かいスープなどで体を温めましょう。



《梅雨ダル》を乗り切ろう

梅雨ダルって何?

6月ごろの梅雨時期に多くみられる、頭痛・けん怠感・疲れ、気分が晴れないなどといった不調の総称です。ほかにも「寝不足」「立ちくらみ」「いらいら」「食欲不振」などを感じる方がいるようです。



梅雨ダルストレッチ

- 暑い時期はシャワーで済ませがちですが、ぬるめのお風呂につかることでリラックスでき、寝つきも良くなる効果が期待できます。
- 除湿器やエアコンを活用し、部屋の湿度を下げましょう。



梅雨時期の心身のたるさを解消し、気持ちるを軽くする楽しみ方♪

- 読書、映画鑑賞、音楽鑑賞、アロマをたくなどして、心と体をリラックスさせる時間を意識的に作り、自宅でゆっくり過ごしてみてもいいでしょう。
- あじさいを覗に行ったり、ホテル観賞もいいですね!
- 雨音を意識して聴く(めい想)、雨音に耳を傾け深呼吸をするというリラックス状態へ導くリズムがあります。



「かかりつけ医」を持ちましょう。



7・8・9月 相談の窓口

相談名	とき	ところ	問い合わせ先
こころの健康相談 (予約制)	8/5(水) 13:20~15:20 7/1, 9/2(水) 9:20~11:20	市役所4階会議室	福祉課 (☎21-1139)
女性相談	7/7・14・21・28, 8/4・18・25 9/1・8・15・29(火) 面接 10:00~16:00	面接相談(予約制) 市役所4階会議室	企画政策課 (☎21-1208)
大須賀建築士すまいの研究会住宅無料相談	7/19, 8/16(日) 10:00~16:00 9/20(日) 10:00~12:00 (*9月は要予約)	清水邸本宅(清水邸庭園東側)	大須賀支所 地域支援係 (☎48-1000)
司法書士無料相談 (予約制) ※1, ※2	6/1(月)~予約受付 7/15, 8/19, 9/16(水) 15:00~17:00	市役所1階相談室(福祉課内)	福祉課 (☎21-1140)
就職・転職相談 (予約優先)	7/8・15, 8/12・19, 9/9・16(水) 10:00~16:00	中央図書館朗読室	しずおかジョブ ステーション西部 (☎053-454-2523)

相談名 \ ところ	掛川市役所	大東支所	大須賀支所	問い合わせ先
行政相談 13:30~16:00	8/14(金) 4階会議室	7/24(金) ミーティングルーム1	9/25(金) 多目的ホール	マーケティング課 (☎21-1123)
人権の上相談 13:30~15:30 (受付 15:00まで)	7/3, 8/7, 9/4(金) 4階会議室	7/17, 9/18(金) 3階ミーティングルーム	8/28(金) 1階相談室2	福祉課 (☎21-1215)
6/1(月)~予約受付				
弁護士 無料法律相談 (予約制) ※1, ※2	7/8, 8/12, 9/9(水) 13:30~15:30 4階会議室 ※会場が変更になる場合があります。	7/10, 8/14, 9/11(金) 13:30~15:30 4階図書館支援室	7/24, 8/28, 9/25(金) 13:30~15:30 1階相談室1	福祉課 (☎21-1140)
心配ごと相談 13:00~16:00 (受付 15:30まで)	7/3・17・31, 8/7・21 9/4・18(金) あいり~な東館1階 (☎22-1294)	7/10, 8/21, 9/11(金) 1階相談室 大東ふくしあ(☎72-1135)	7/24, 8/28, 9/25(金) 2階ミーティングルーム 大須賀ふくしあ (☎48-5531)	社会福祉協議会 (☎22-1294)

※1 市内居住者のみ利用できます。 ※2 過去1年以内に利用したことのある方はキャンセル枠での受け付けとなります。

相談名	とき	ところ・問い合わせ先
青少年相談	火~金 9:00~16:00	市教育委員会1階 (青少年補導センター ☎21-1189)
教育相談	平日 9:00~16:00	市教育センター(大東支所4階) (☎72-1345)
家庭児童相談 (大東・大須賀支所は予約制)	平日 8:30~17:15	こども相談課(こども家庭センター) (徳育保健センター内 ☎21-1190) こども家庭相談係、大東支所1階相談室、大須賀支所1階相談室
発達に関する相談 (予約制)	平日 8:30~17:15	こども相談課(こども家庭センター) (徳育保健センター内 ☎28-8017) 発達相談支援係「のびる~む」
消費生活相談	平日 8:30~17:00	市役所3階 産業観光課 (消費生活センター ☎21-1149)
交通事故相談 (予約制)	平日 9:00~16:00	市役所1階 危機管理課 (☎21-1131)
高齢者安全運転相談(予約制)	平日 9:00~16:00	市役所1階 危機管理課
NPO法人設立相談 (予約制)	平日 8:30~17:15	市役所3階 未来共創課 (協働センター ☎21-1129)
犯罪被害者相談 (予約制)	平日 8:30~17:15	市役所1階 危機管理課 (☎21-1131)
ボランティア相談	平日 9:00~17:00	ボランティアセンター(あいり~な2階 ☎24-6263)、各ふくしあ内社協
ふくしあ「医療・保健・福祉・介護」総合相談	平日 8:30~17:00	各ふくしあ(東部 ☎61-2900、中部 ☎28-9713、西部 ☎29-5977、南部大東 ☎72-1116、南部大須賀 ☎48-1007)

※相談日が休日と重なる場合、相談は原則お休みします。昼休み中の相談は、極力ご遠慮ください。