



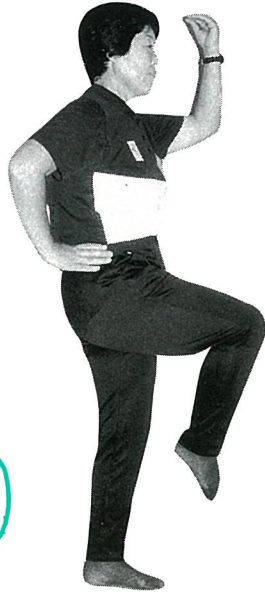
## 『女性の健康』

やせ型指向で、美容のためダイエットを心がけている方、極端なダイエットが貧血や、だるくて元気がでない、肌の

**A** 多くみられる症状としては、のぼせや肩こり、頭痛・頭重、疲れやすい、冷え症、イライラ感、下腹部痛、目まい、憂うつ感、吐き気などですが、他にもいろいろな症状が出てきます。しかし個人差が大きく、また心の持ち方も影響しているようです。心と体のバランスをとってのり切りましょう。

ツヤ、ハリがなくなるなど、美容によくないことをご存知ですか。また、40歳〜50歳の女性は肩こり、のぼせ、疲れやすいなど、何となくゆううつな気分になることはありませんか。女性がいつまでも美しくありたいと願うのは当然のこと。それには、内面の美しさとともに健康であることがかせない第一条件です。女性の生理をよく知って、上手にコントロールすること、また、外面や、思いこみにとらわれず、健診などをきちんとうけ、健康美を誇ってください。(20頁、婦人科・乳がん検診をごらんください。)

更年期障害って、どんな症状がでてくるの？



### ●足腰をきたえる

- ①その場で1分間かけ足を
- をする。
- ②1分間休息する。
- ③これを20分間続ける。

モデル

吉田勝子さん(長塚)  
県スポーツ指導員

## 更年期による症状をやわらげる体操



### ●筋肉の疲労をとる

- ①お風呂の中で両手を後ろで組み、大きく胸をそらす(肩を後ろに引き、胸を前に出す感じ)。
  - ②ゆっくり2〜3回反復する。
- ※首や肩の運動を一緒に行えば、肩こりにも効果的



### ●筋肉を伸ばし、血行をよくする

- ①あお向けになって下半身を宙に浮かせ、両手でしっかりと腰を支える。
- ②空中で自転車をこくように30回両足を動かす。
- ③2回反復する。



第29回

町民体育祭

10月6日(日)  
予備日10月10日(祭)

9月は 14日・28日

第2・4土曜日役場は休みです

休まない施設

町民会館・東陽病院・各小中学校