

フラ心地より

更年期を生き生きと。

症状の個人差とは

誰でも女性ホルモンが減ってくるのに、人によって更年期障害の症状の現れ方や重さが違います。理由として考えられることは、その要因が女性ホルモンだけではなく、生活環境の変化や、性格も関わっているということです。

更年期の年代では、子どもの自立や、親の介護など日常生活に様々な変化が起

こる時期でもあります。その時期でもあります。その時期でもあります。その時期でもあります。

うした生活環境の変化などの精神的ストレスがあるかどうかで、症状の出方も変わります。また、もともとストレスを感じやすかったり、物事を神経質に捉えたり、といった性格によっても異なります。

更年期を上手に過ごす為にホルモンのバランスが崩れるので、様々な生活習慣病が起こりやすくなります。

それを予防して、より快適に過ごす為に、いくつかの日常生活の工夫をしましょう。

①カルシウムたっぷりのバランスのよい食事をしましょう。

②積極的に運動をしましょう。ストレスを解消し、骨を丈夫にすることも出来そうです。

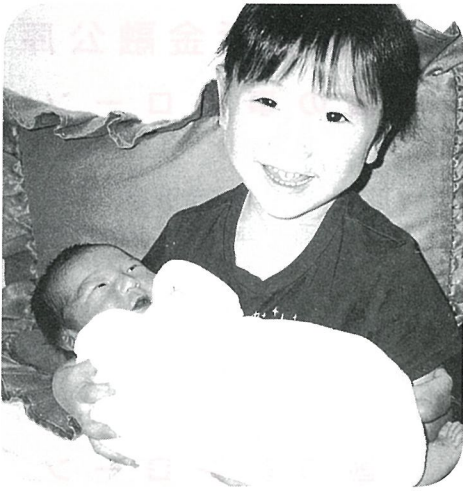
③規則正しい生活をしましょう。睡眠不足は自律神経の働きを悪くします。

そしてなによりも、自分の時間を大切にし、有効に使うことが症状を軽くさせるコツのようです。

保健師 印東光江

お誕生おめでとう

9月21日～10月20日届け出分



中根花梨ちゃん

誰からも、愛される花のように、純粋でかわいい子に育ってね!

【母：実紀さんからのメッセージ】

氏名	保護者	地区
中根花梨	伸一	栗山4
伊藤瑠偉	誠	南川岸
池澤かずま	宏之	町原
田村ゆうみ	和成	古川

—敬称略—

休日当番医

とき	内科	外科
11月10日	佐久間医院(大網) 0475②0638	笹本医院(横芝) ②5162 とよだ整形外科医院(東金) 0475⑤6200
11月17日	はにや内科(大網) 0475⑦1500 東陽病院④1335	花城医院(松尾) ⑧2233 とし整形外科クリニック(横芝) ②7770
11月23日	佐藤医院(東金) 0475⑧2056	高根医院(芝山) ⑦0017 おおみ泌尿器科(大網) 0475⑦1333
11月24日	天野内科クリニック(東金) 0475⑤3986	松尾クリニック(松尾) ⑧6482 姫島クリニック(成東) 0475⑧1726
12月1日	板倉内科医院(大網) 0475⑦6174	伊藤医院(成東) 0475②2508 高根医院(芝山) ⑦1133

◎都合により変更になる場合があります。

問い合わせは、山武郡市広域行政組合消防本部指令課

☎0475(52)4137へ。

あとなぎ Vol.7

深まり行く秋—みなさんは、いかがお過ごしですか?

最近、国語力の低下や、活字離れが、取り上げられ、読書の大切さが唱えられています。

ある研究所の実験で、小学生を対象に童話を2分間、声に出して読ませ、その後記憶力テストをしたそうです。

すると、本を読んだ後では、成績が何もしなかった時より1～2割アップするという結果になり、わずかな時間の読書だが、驚くべき効果があったとか!?

早速、わが家でも効果を期待し、子供を連れて、H書店へ行こう!と、思いますが。

「H」