



体の冷え 解消法

新しい年が始まり、ますます寒さが厳しくなってきました。

「体の冷えは万病のもと（血行の悪化・肌荒れ・肩こり・めまい・頭痛・不眠・動悸・うつなど）」と言われるますが、冷え症や低体温（平均体温が36度以下と低い状態）など体の冷えに悩む人が増加しています。

そこで、おすすめの冷え症対策をご紹介します。

①首の後ろ、おなかの周辺、足首を特に温かくする

首の後ろには、風邪をひきやすくしてしまうツボが複数あり、おなかは大切な臓器が集まっている所。足首は皮下脂肪が薄いうえ、血行を良くす

るツボがあることが理由です。ただ、過剰な厚着で汗をかくようだと汗が蒸発するときに体が冷えて逆効果です。

②体を温める食材を積極的に食べる

鶏肉、鶏・豚レバー、えび、いわし、かつお、かぶ、かぼちゃ、にんにく、にら、ねぎ、ピーマン、しょうが、とうがらしなどがあります。

③寝る前に体を冷やす飲食物をとらない

体を冷やす食品（あさり、たこ、大根、きゅうり、なす、コーヒ、ビール、ジュース、ワイン、白砂糖など）です。特に寝る前の冷たい飲み物は控えましょう。

体を温める食事しましょうね。



④お風呂で身体を温める

半身浴が有効です。38度から40度のお湯に20分以上つかると良いです。

⑤足の筋肉を鍛えるエクササイズが効果的

スクワットやつま先立ち運動、足の指でじゃんけんなど気軽にできるものを、朝夕を中心に自分のペースで行いましょう。

※風邪やインフルエンザに負けない体を作るために、体を温めて免疫力を高め、寒い冬を元気に過ごしましょう。

◆問い合わせ

健康管理課健康管理班
☎(82)3400

子育て教室

なかよし広場



なかよし広場では、毎回たくさんの親子が集い、楽しいお話や歌あそび、季節にちなんだ活動を用意しています。なかよし広場でたくさんの友だちと出会ったり、親子の触れ合いを楽しみませんか。右表を確認のうえ、お気軽にご参加ください。

- 時間 午前10時～11時15分
- 料金 無料
- 対象 町内在住の方

◆申込・問い合わせ

子育て支援センター ☎84-3099
福祉課社会福祉班 ☎84-1257

◎1歳児クラス (H21.4.2～H22.4.1生まれ)

と	き	内	容	と	こ	ろ	駐	車	場
1月	12日(木)	つくってあそぼう	子育て支援センター	光町	保	育	園	駐	車
2月	4日(土)	日吉保育園であそぼう	日吉保育園	日吉	保	育	園	駐	車
3月	8日(木)	手形入り壁飾りを作る	子育て支援センター	光町	保	育	園	駐	車

◎2歳児クラス (H20.4.2～H21.4.1生まれ)

と	き	内	容	と	こ	ろ	駐	車	場
1月	19日(木)	親子で野菜クッキング ※予約制	健康づくりセンター「プラム」	健康づくりセンター	「プラム」	駐	車	場	
1月	24日(火)	光町中央幼稚園であそぼう	光町中央幼稚園	光町	中	央	幼	稚	園
1月	26日(木)	つくってなかよし広場	光町中央幼稚園隣接なかよしルーム	光町	中	央	幼	稚	園
1月	27日(金)								
2月	4日(土)	日吉保育園であそぼう	日吉保育園	日吉	保	育	園	駐	車
2月	16日(木)	つくってなかよし広場	光町中央幼稚園隣接なかよしルーム	光町	中	央	幼	稚	園
2月	17日(金)								
3月	13日(火)	英語deなかよし広場	子育て支援センター	光町	保	育	園	駐	車
3月	15日(木)	光スポーツ公園であそぼう/雨天時:支援センターであそぼう	光スポーツ公園/雨天時:支援センター	光	ス	ポ	ー	ツ	公

※つくってなかよし広場は、午前9時45分開始です。事前に予約が必要です。