



冷えは万病の元～冷えを防いで元気に過ごそう～

冬の寒さもいよいよ本番を迎えました。体の冷えが気になる季節です。「冷えは万病の元」ということわざもありますが、体が冷えると内臓の働きが低下して免疫力が下がり、全身の活動に影響します。この冬は冷えを防いで元気に過ごしましょう。

体温は、いまの体の状態をわかりやすく表してくれるバロメーターです。日頃から体温計を身近に置いて活用すると自分の普段の体温(平熱)がわかり、体調管理に役立ちます。ぜひ、起床時や就寝前などの体温測定を習慣にしてみましょう。



体が冷える原因は？

○筋肉量が少ない(筋力の低下)

体内の熱の約6割は筋肉でつくられているといわれています。運動不足やダイエットなどによって筋肉量が減ってしまうと生み出される熱量が少なくなるので慢性的な冷えに結びついてしまいます。さらに、血液は筋肉の収縮によって全身に送られるため、筋肉量が少なく血流が低下して手足が冷えやすくなります。

○食事の量が少ない

熱源となる炭水化物やたんぱく質が足りないと熱を作りにくくなります。また食事が少ないと、熱を生み出す筋肉量が低下し、冷えやすい状態になります。

○自律神経の乱れ

自律神経は内臓器官の調整をして身体の調子を整える働きをしています。自律神経のバランスが乱れると、体温調節機能が正常に働かず、血流が滞り全身に熱が送られなくなって冷えやすくなります。

生活習慣から体の冷えを防ぐためのポイント

体を動かすことを意識する

筋肉を動かすことで血液の流れが良くなり体が温まります。仕事や家事の合間に簡単なストレッチをする、積極的に階段を利用する、近所へは徒歩で移動するなどして、寒い季節でも体を動かすように心掛けましょう。

ストレスをためない

疲労や睡眠不足、食生活の乱れ、不規則な生活などでストレスをため込むと、自律神経のバランスが崩れてしまいます。十分な睡眠と休息の時間を確保し、ストレスをため込まないようにしましょう。

朝食を摂る

体温は起床時が最も低く、朝食を摂ることによって上昇し、昼過ぎから夕方まで緩やかに上昇した後、夜間に向かって下がっていきます。そのため、朝食を抜いてしまうと体温が上がらないまま1日をスタートすることになり、冷えを感じやすくなってしまいます。朝食を摂り気持ちよく朝をスタートしましょう。

半身浴をする

38～40℃くらいのぬるめのお湯に入浴することで体を温めることができます。また、リラックスすることで自律神経のバランスが整って疲れが取れやすくなり、質のよい睡眠にもつながります。じんわり汗をかくくらいまでお湯に浸かるようにし、入浴後は湯冷めしないように速やかに衣類を着ましょう。

令和6年度保健事業従事者を募集します

令和6年度から健康診査や各種相談事業と一緒に働いていただける人を募集しています。

詳しくは健康推進課に問い合わせください。

☎健康推進課 ☎820-5637

▷資格・心理士

▷頻度・月1～2回程度(1事業4時間程度)
※従事日程などは相談に応じます。

▷業務内容・3歳児健康診査、育児相談、子どもの発達相談、5歳児相談での相談業務

第49回 熊野駅伝大会

この日のために練習を重ねてきた各チームの選手が、みなさんのご協力のもとタスキをつないで走破します。

☎熊野駅伝大会実行委員会事務局(町民体育館内) ☎854-7695

時2月11日(日)雨天決行

※積雪や凍結などの状況によっては中止となる場合があります。

	子ども会の部	女子の部 一般二部	一般一部
駐車場開門時間(時間厳守)	8:30		
受付(時間厳守)	9:00～9:30		
スタート	11:30	12:30	
表彰式	14:00		

所町民グランド発着による町民グランド周辺

▷区間と距離

区間	一般二部 女子の部 子ども会の部	一般一部 中学生の部	中学生の部の区間
1区	1.5km	3.0km	男子
2区	1.5km	1.5km	女子
3区	1.5km	3.0km	男子
4区	1.5km	1.5km	男子
5区	1.5km	3.0km	女子
総距離	7.5km	12.0km	

▷コース(下図のとおり)



ーお願いー

駅伝大会当日は、通行者のみなさんには大変ご迷惑をおかけしますが、大会の趣旨をご理解いただき、開催についてご協力くださいますようお願いいたします。

全国大会出場おめでとうございます

11月19日(日)に大阪府立体育会館(エディオンアリーナ大阪)で開催された「第61回連合会全国空手道選手権大会」で、拳志キッズ(空手道)スポーツ少年団に所属する佐々木菜梨さん(第四小5年・呉地)が女子形で優勝、尾川悠さん(東中2年・川角)が女子形で準優勝されました。



▲佐々木さん



▲尾川さん

(教育総務課社会教育グループ)

受賞おめでとうございます

12月2日(土)にリーガロイヤルホテル広島で開催された「令和5年度公益財団法人広島県スポーツ協会スポーツ賞表彰式」で、長年にわたる活動を称えられ熊野町体育協会の岸豊久さん(川角)、熊野町スポーツ少年団の浅田和義さん(城之堀)が「スポーツ賞(功労賞の部)」を受賞されました。



▲岸さん



▲浅田さん

(教育総務課社会教育グループ)