

今よりプラス10分、隙間時間に運動しましょう

秋は涼しくなって運動を始めるのにいい季節です。適度な運動を続けると、生活習慣病を予防・改善する、心肺機能が向上して風邪をひきにくくなるなど、多くのメリットがあります。

《隙間時間に始めよう》

1日当たりの運動時間を今より10分増やすと、がんや糖尿病、認知症などのリスクが下がることが分かっています。食事の準備中や就寝前など、隙間時間に運動を取り入れてみましょう。

筋トレやストレッチは、短時間でできて気軽に始められます。筋トレは週に2、3回続けることで十分効果があります。またストレッチをすると血流がよくなり、肩こりや腰痛の改善、疲労回復などの効果が期待できます。右図のように自宅でできる運動から始めてみませんか。

《運動とセットでたんぱく質を取ろう》

筋力の向上には運動とあわせて、たんぱく質の摂取も大切です。たんぱく質は一度にまとめて吸収できないので、一日数回に分けて取らないと合計摂取量が足りていても筋力は低下します。特に朝食で不足しやすいので、意識して取りましょう。

《自宅でできる筋トレ&ストレッチ》

●筋トレ



横向きプランク

横向きになり、肘と足を支点にして腰を浮かせる。肩・腰・足を一直線にして30秒キープ。



太もも引き締め

真っすぐに立ち、手を腰に当てる。太ももを床と平行になるまで、交互に引き上げる。

●ストレッチ



タオルを使って側屈

タオルを肩幅より少し広く持ち、手を頭の上でピンと伸ばす。息を吐きながら体を横に倒す。



股関節のストレッチ

両膝を90度に曲げ、片膝を内側に倒す。おしりが浮かないようにして反対側の足を膝に乗せる。

11月の相談日・救急当番医

●年金1日相談

日時：16（木）の午前10時～午後3時30分
 場所：内子自治センター ※相談は予約制です。
 予約・問い合わせ：松山西年金事務所
 ☎089（925）5110

●行政相談

日時：14（火）の午前9時30分～正午
 場所：町民会館／内子分庁／小田自治センター
 問い合わせ：総務課 ☎0893（44）6150

●心配ごと相談

日時：21（火）の午前9時30分～正午
 場所：内子分庁
 ※心配ごと相談は予約制です。前日までに電話でお申し込みください。
 問い合わせ：内子町社会福祉協議会 ☎0893（44）3820

●人権相談

日時：14（火）の午前9時30分～正午
 場所：内子町林業センター
 問い合わせ：住民課 ☎0893（44）6152

●小児在宅当番医

日	医院名	電話番号
3（金）	おおむら小児科（内子町）	0893（44）7117
5（日）	守口小児科（八幡浜市）	0894（24）7770
12（日）	八幡浜一次救急休日・夜間診療所	0894（24）1199
19（日）	大洲ななほクリニック	0893（25）7710
23（木）	山下小児科（西予市）	0894（62）6801
26（日）	ごとう小児科（大洲市）	0893（23）0510

※けがなどの外科治療は、救急病院をご利用ください。

●大洲喜多休日夜間急患センター ☎0893（23）1156

診療科目	診療時間
内科	○昼間：午前9時～午後6時（日曜・祝日） ○夜間：午後7時～10時（平日、土・日曜日）

※当センターの診療は応急措置のみです。休日や夜間に急に具合が悪くなった、中学生以上の人が受診できます。

●救急病院

曜日	病院名	電話番号
月・火	市立大洲病院	0893（24）2151
水	日中：加戸病院 夜間：喜多医師会病院	0893（44）5500 0893（25）0535
木	日中：大洲記念病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893（25）2022 0894（22）3211
金・土	大洲中央病院	0893（24）4551
日	日中：大洲中央病院 夜間：市立八幡浜総合病院	0893（24）4551 0894（22）3211

11月の健康カレンダー

●母子保健

育児相談

日	受付時間	場所	対象
6（月）	午前9時30分～11時	五十崎保健センター	乳幼児
8（水）		内子保健センター	

乳児健康診査

日	受付時間	場所	対象
30（木）	午後1時～1時15分	内子保健センター	5年3月・4月生まれ

2歳Comeかむ教室（むし歯予防教室）

日	受付時間	場所	対象
29（水）	午前9時30分～10時	内子保健センター	3年8月・9月生まれ

●成人保健

受診は予約した人に限ります。受診を希望する人で申し込みがまだの場合は、内子町保健センターまでご連絡ください。

健康診査、腹部超音波検診、がん検診（肺がん・胃がん・大腸がん・前立腺がん）、肝炎ウイルス検査

日	受付時間	場所
17（金）	午前8時～11時30分	内子保健センター

乳がん検診（マンモグラフィー）

日	受付時間	場所
21（火）	午前9時～11時30分 午後1時～3時30分	内子保健センター

◎40歳以上の女性が対象です。

【問い合わせ】

内子町保健センター
 ☎0893（44）6155