

健康だより

寒さに負けないからだでフレイル・転倒を予防しよう

寒い季節は、身体を動かすことがおっくうになり、じっとしている時間が多くなりがちです。身体を動かさない時間が増えると、体力や筋力の低下をまねき転倒骨折を起こしやすくなってしまいます。

●寒い季節だからこそ「動く力」を付けましょう

「身体を動かす」ことは、体力や筋力の維持に大きな効果を発揮します。特に運動は習慣にすることで、その効果がさらに増していきますが、無理なく楽しく続けることが何よりも大切です。

●寒い季節の運動の効果とは

体温を保つ重要なものの1つに、基礎代謝があります。基礎代謝は、安静にしている状態でのエネルギー代謝量であり、骨格筋量が多い人は基礎代謝が多いことがいえます。冬に骨格筋量を増やすための筋力トレーニングを行い、エネルギー消費量の高い身体活動や運動を行うことは、基礎代謝を高めてエネルギーを消費しやすい身体をつくることに効果的です。

また、冬は寒さにより末梢の血管が収縮して血流が低下しやすくなります。血流が低下すると筋肉で消費されるエネルギーも少なくなるので、運動を行い、血行を促すことはエネルギーを消費しやすい身体をつくり、体温を保つことにもつながります。

今月の紹介者

木村 真澄 さん
(保健師)



●寒い季節の運動の注意点

寒い季節は、寒冷の影響で体温の発散を防ぐために血管が収縮して血圧が上がりやすくなり、心臓への負担が大きくなります。暖かい室内から寒い屋外へと移動した際の血圧の急激な変動によって、脳梗塞や心筋梗塞等の原因となることがあります。

また、筋肉は収縮して硬くなりやすく、柔軟性が低下し、筋肉や腱などの損傷も起こしやすくなります。

寒い季節には気温の変動が少ない屋内での運動を行うことや、外へ出る時は朝・夜の冷え込む時間は避け、できるだけ日中の日が射す暖かい時間を選択して、身体への寒冷刺激の影響を少なくしましょう。

運動前のストレッチなどの準備運動をしっかりと行い、身体を温めて筋肉の柔軟性を確保することも大切です。

町総合保健福祉センターには、運動できる施設があります。ぜひ活用いただき、寒い季節でも身体を動かす習慣をつけ寒さに負けず元気に過ごしましょう。

●お問い合わせ先

町健康推進課
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711

甲佐町フィットネスセンター

今年の健康づくり、まずはフィットネスセンターの無料利用体験から始めてみませんか？

令和8年1月6日（火）～11日（日）の期間中、お1人様1回に限り町フィットネスセンターを無料でご利用いただけます。新年のスタートに、ぜひお気軽にご利用ください。

今月の講師



那須 賢志さん
(健康運動指導士)

また、当センターでは常時、健

康運動指導士または実

践指導者が勤務してお

ります。気になる箇所

の運動指導はもちろん、リハビリ目的でのご利用も可能です。

さらに、ヨガやストレッチなどの教室プログラムは午前・午後・夜間に実施しており、無料開放期間中もご参加いただけます。

皆さまのご利用を心よりお待ちしております。

●無料開放期間

令和8年1月6日（火）～1月11日（日）

※教室プログラムの内容と実施時間帯につきましては、お問い合わせください。



▲甲佐町フィットネスセンターで健康づくりに取り組んでみませんか

●お問い合わせ先

甲佐町フィットネスセンター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8712

スマイル

わが家の「笑顔」を紹介します

赤ちゃんの笑顔 募集中！

未就学児のお子さんの
笑顔を広報紙に掲載しま
せんか？応募期限は
毎月7日まで。

ご応募お待ち
しています▶



■お問い合わせ先
町企画課
☎096-234-1115



池上 魁人 ちゃん（3歳）

父・忍さん
母・梓花さん（西寒野区）

これからもすくすく育ってね♪
大好きだよ♡

飯田 雲樓 ちゃん（5か月）

父・尊さん
母・真綺さん（仁田子区）

元気にすくすくと育ってね！

1月・2月の保健活動

会場 町総合保健福祉センター

+4か月児健診

1月15日（木）午前10時

2月19日（木）午前10時

+7か月児健診

1月15日（木）午前9時30分

2月19日（木）午前9時30分

+11か月児健診

1月15日（木）午前9時

2月19日（木）午前9時

+1歳6か月児健診

1月13日（火）午後1時

+すくすく2歳児子育て相談

2月20日（金）午前9時20分

+3歳児健診

1月13日（火）午後1時10分

※健診などの日時は変更となる場合
があります。対象の方に個別にお送りする通知を必ずご確認ください。

● 1月の子育て支援カレンダー

●甲佐町子育て支援センター（竜野保育園内）☎096-234-0305

5日(月) 身体測定（身長・体重）

7日(水) 七草を探しに行こう

9日(金) 干支を作ろう

14日(水) 絵合わせカードを作ろう

16日(金) 砂場遊び

19日(月) お人形遊び

21日(水) おやつ作り（要予約）

23日(金) 園庭遊び

26日(月) 園庭探検

28日(水) トンネル遊び

30日(金) 鬼のお面作り

育児相談（電話・面接）月～金曜日 午前9時30分～午後4時

体験保育 月・水・金曜日 午前9時30分～正午

●休日当番医

月 日	当番医	電話番号
1月1日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600
1月2日	荒瀬病院	096-234-1161
1月3日	谷田病院	096-234-1248
1月4日	小屋迫医院	096-234-0165
1月11日	荒瀬病院	096-234-1161
1月18日	谷田病院	096-234-1248
1月25日	甲佐眼科クリニック	096-235-5600

●休日当番薬局

月 日	当番薬局	電話番号
1月1日	甲佐薬局	096-234-3876
1月2日	三恵薬局	096-234-3678
1月3日	コーセー薬局	096-234-1491
1月4日	甲佐薬局	096-234-3876
1月11日	三恵薬局	096-234-3678
1月18日	コーセー薬局	096-234-1491
1月25日	甲佐薬局	096-234-3876

●日程は変更になる場合があります。最新情報は町公式ウェブサイトなどをご確認ください