

防災無線、何を言っているのか聞こえなかった…

そんな時には！ 電話で防災無線を聞ける、

防災行政無線テレホンサービス があるじゃないか！

① 無線聞こえない…



② 電話しよう！



③ なるほど！



☎ 080-0800-8432 (無料)

メール配信サービスもあります！

防災情報等メール配信サービス

登録は・・・



✉ t-tokigawa@sg-m.jp へ空メールするだけ！

町民文芸 俳句

菝雲窓いっばいに梅雨明け	田	黒林	洋子
蝉時雨あの日記憶包み込む	田	黒土屋	進一
梅ほして香りの中にひたりをり	番	匠岡野	茂
父島の入江に浮かぶ夏の雲	本	郷成川	義郎
合歓の花母の歳越ゆ誕生日	田	中市川	房江
からすがね色々あらしで困ります	田	中穴澤	エツ子
合歓の花二泊三日の里帰り	桃	木武田	昌子
紛失のパールはいずこ秋あつし	西	平新井	曉苑
夏五輪世界にとどけおもてなし	西	平荒井	佳子
白百合の香の灰とする庭の闇	西	平関口	永子
七夕の芋露取る子竹切る子	西	平大島	勝子
昼寝する夫の寝息のこちよし	雲	河原池上	政子
裏戸開け川風入れる夏座敷	大	野柴崎	節子

11月号掲載の俳句作品を募集します。はがきまたは電子メールに、作品1点(未発表)をかい書で記入し、9月30日までに投稿してください(締切日の消印有効)。また、漢字には全てルビを明記してください。電子メールでの投稿は、件名を「町民文芸」としてください(kouhou@town.tokigawa.lg.jpまで)。対象は町内在住の方のみです。ペンネームや雅号を使用の方は、本名も必ず記入してください。

食はからだをつくる ～城西大学通信～

第21回

ぽかぽか時間とぽかぽか食材で 冷え症対策

Health Tokigawa 問 保健センター ☎ 65-1010

城西大学大学院 薬学研究科 医療栄養学専攻 生体防御学講座
管理栄養士 修士1年 菊池 生実

『毎年夏になると、どうも体調がよくない…』そんなふうを感じている方はいらっしゃいませんか？ エアコンなどの冷房や、冷たい飲み物の摂取が、身体・内臓の冷えにつながり、それが不調の原因になっているかもしれません。なかでも女性の方は、冷えに悩まされる方が多い傾向にあります。冷えやすい体質、血液の循環が悪いことを一般的に「冷え症」といいます。東洋医学では、「冷え」は明らかな症候であり、身体の病的変化と認めているため、「冷え症」と表現します。



◆ 冷え症はなぜ女性に多い？

下腹部は一度冷えると血のめぐりが悪くなります。特に女性は、子宮や卵巣などの構造により、いっそう下腹部の血液が停滞しやすくなっています。加えて、毎月の月経では代謝機能が弱まります。また、子宮の近くにある膀胱も冷えに弱いのです。今回のコラムでは、気軽にできる「冷え症」への対策を紹介します。

身体を温めよう!!

ぽかぽか時間

入浴には体温を上げて冷えを解消する効果があります。しかし、「全身浴」は冷えた足先よりも先に上半身が温まってしまいます。そのため、冷えた足先も温めることができる「半身浴」の方が冷えの解消に適しています。



また、両足を軽く開いて、両足のかかとを上げ下げするだけの「背伸び運動」は足の筋肉を使うことで血液の循環を良くして体を温めることに繋がります。



食べて温めよう!

ぽかぽか食材

体を温める食材で冷えを予防しよう!



日々の入浴や食事の中で、冷え症対策を取り入れてみてはいかがでしょうか。