



なつ プール・海へ行こう ～水を楽しもう まず水に慣れよう～

- 水遊びを始める前には体調のチェックをしましょう。
- 日焼け防止の対策をしっかりと。(帽子や日焼け止めクリームの活用)
- 水分補給はこまめに十分にとりましょう。

いやがる子供には無理強いしないで、楽しい雰囲気づくりから。

- ・まず、プールサイドに腰掛けて、バタ足からやってみましょう。
- ・浅いプールで、手をつないで一緒に歩いて楽しみましょう。
- ・水のかけっこをして遊びましょう。

日頃、少しずつやってみよう。

- ・お風呂でも、シャワーをかけて遊んでみましょう。
- ・じょうろや牛乳パック等に穴をあけて、顔がぬれることに慣れましょう。



試
してみませんか?

薬草風呂

使用法

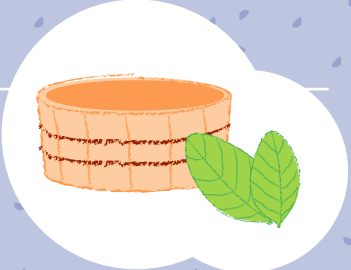


「柿の葉」風呂

6～8月の暑い時期の若葉を使います。
柿は、渋柿でも甘柿でも多量のビタミンC・タンニン等が含まれています。
生葉20枚を布袋に入れて、水から沸かします。
乾燥させて、保存も可能です。(効果は同じ)

効果

- 肌のトラブル(荒れ肌・湿疹・かぶれ・吹き出物等)解消に効果を発揮します。
- 香り(生葉の場合)には、リラックス効果があります。
- 柿袋で体をこすっても、効果があります。



県民健康プラザボランティアの紹介

当センターの開設当初から活動している組織です。
現在25名の方が、利用者の立場から、また時には、スタッフの立場から活発な意見を出して、当センター利用者の健康づくりを支援したり、自らの健康づくりを積極的におこなっています。

平成16年度の主な活動計画

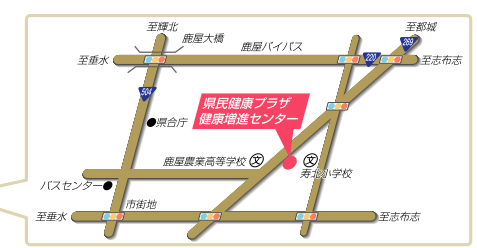
- ゴールデンウィークや夏休みの時期に施設利用の案内
 - ウォーキングコースの検証とパンフレット作成
 - イベント参加 ●健康づくり学習会 ●会員間の交流会 等
- 次回は、活動紹介をしていきます。

編集雑記

夏が近づいてくると、ダイエットをしたい人が、食事や水分を摂らずに運動をしたり、温泉・サウナに入り、脱水や低血糖症状で倒れてしまうことが多くなります。
救護にあたりながら思うことは、「この方はこの夏にどんな想いを抱いているのだろう」「今回軽い症状で良かったけれど、命が危なくなったり、転倒時にケガをすることもある」「ダイエットの効果はきちんと食事をして水分を十分に摂った方が成果が上がるといふのに」等です。
充実した夏を過ごして欲しいという願いとともに、自分にもそういう時があったかなあと懐かしく思うことでした。



県民健康プラザ健康増進センター
〒893-0013 鹿屋市札元1丁目8番7号
TEL 0994-52-0052
FAX 0994-40-2355
http://www.kenpura.com



平成16年7月16日発行



県民健康プラザ健康増進センター情報紙



そうしんまる

創刊号

ごあいさつ

県民健康プラザ健康増進センター所長 瀬戸山 史郎



人生80年時代、この長い人生を健やかに過ごし、文字通り、長寿の仲間入りするためには一人ひとりが今から、食事、運動、休養を含めていかに健康に過ごすかにかかっています。本県では高齢化の進展とともに食生活、運動習慣等を原因とする高血圧、高脂血症、糖尿病などの生活習慣病の増加に伴い、痴呆や寝たきりなどの要介護状態の人が増加傾向にあります。早世や要介護状態を減少させ、健康寿命を延伸させるために、従来にも増して、健康を増進し、発病を予防する「一次予防」に重点を置いた21世紀の県民健康づくり計画である「健康かごしま21」に基づき、県民健康プラザは県民の生涯を通じた健康づくりを総合的に支援するとともに県内の健康づくり関係施設等における健康づくりを支援する中核施設として平成13年7月、鹿屋市にオープンしました。

今回、県民の方々への健康情報の発信として、現在まで健康増進センターが取り組んでまいりました各種健康づくり事業の紹介や楽しく手軽な健康づくりの実践例の紹介等など、健康づくりに関する身近な情報を掲載した「健康情報紙」を発刊することになりました。

本紙が健康づくり情報紙として、今後、県民の皆様に活用していただけることを念願しております。

県民健康プラザ健康増進センター 主な施設

