

青山保健センター運動施設 教室プログラム(4~6月)

月	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10時	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	ストレッチ
11時	水中ウォーキング	かんたん エアロビクス	ストレッチ& ウォーキング	高齢者 筋力アップ教室	水中ウォーキング	肩こり・腰痛教室
12時			アクアビクス			アクアビクス
13時					中中年 健康運動教室	
14時		ストレッチ& ウォーキング				利用講習会
15時	スペシャル レッスン		らくらく シェイプ	ヨーガ	アクアサーキット	ストレッチ& ウォーキング
16時						
17時						
18時	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	利用講習会	
19時						
20時	アクアサーキット	エアロ ビクス	燃やせ! 体脂肪教室	リラクゼーション ストレッチ	ストリートダンス	燃やせ! 体脂肪教室

※中・中・中健康運動教室、燃やせ！体脂肪教室、高齢者筋力アップ教室の3教室は5月12日まで募集しています。

※教室参加は要予約（教室予約に空きがある場合は、当日参加も可能です。）
ご予約は、青山保健センター運動施設（☎52-4100）へお電話ください。
各教室を受講するためには、利用講習会を受けた方に交付する講習修了証が必要です。

**回数券が
出来ました!!**
11枚つづりで1回
お得になっていますので
ぜひご購入ください

「運動は苦手」そんなあなたにぴったり！

自分の自由な時間に、自分のペースで運動ができます。

あなたの体力・健康状態に合わせた運動をスタッフが丁寧にサポートしますので、体力づくり・健康づくり・リフレッシュにぜひご利用ください。

施設利用案内

【利用対象者】 中学生以上
【開館日時】
火曜日～土曜日 10:00～21:00
日曜日・祝日 10:00～19:00
【休館日】
月曜日（月曜日が祝日の場合はその翌日）
【使用料】

1回券	市内利用者	
	中学生以上18歳未満	250円
	18歳以上65歳未満	500円
	65歳以上	300円
	障害者手帳所持者	250円
	市外利用者	800円
回数券 (11枚 つづり)	市内利用者	
	中学生以上18歳未満	2,500円
	18歳以上65歳未満	5,000円
	65歳以上	3,000円
	障害者手帳所持者	2,500円
	市外利用者	8,000円

※初めて施設を利用される方は、まず利用講習会を受けてください。
(受講の際にも使用料が必要です。)



『身元調査』

あなたは？

「もし自分の知らないところで、自分のことや家庭環境などについて調べられたら」あなたはどう思いますか。

昔は、家の格式や身分で人の値打ちが左右されたものです。特に結婚となると、お互いの「家」、つりあいなどが問題となり、このことが身元調査の習慣を作ったと考えられます。

明日に向かって

～差別をなくしていくために～

身元調査は本人のプライバシーを著しく侵害し、本人の責任の取りようのない、不利益な面だけを探し出そうとするところにその本質があります。人権侵害である身元調査は、調査を依頼する側の差別意識がなくならない限り、そして調査があつても断り、調査を許さない人権尊重の意識の高まりがない限り、あとを絶ちません。

そのためには、私たち一人ひとりがお互いの人権を尊重し、身元調査をなくしていく努力が必要です。また、身元調査がなぜ許されないかを正しく知り、自らがしないことはもとより、身元調査を頼まれたら自信と勇気をもって、「身元調査は許されないことです。人権侵害につながるのでお断りします。」ときっぱり断る行動を起こしていくことが大切です。

身元調査は憲法に保障されている基本的な人権の侵害です。

伊賀支所人権同和課

健康だより



青山保健センター
保健師 眞井 雅子

夜ちゃんと眠れていますか？

新緑の美しいさわやかな季節になりました。新学期・新年度のあわただしい季節も過ぎて、ほっと一息というこの時期、疲れの出やすいときでもあります。1日の心身の疲れをとる基本はなんといっても質のよい睡眠です。睡眠はこころとからだの健康に密接に関係しています。「夜なかなか寝つけない」「早く目覚めてしまう」「一度目覚めてしまうと寝にくい」というようなことはありませんか？このような睡眠障害があると心身にさまざまな悪影響がでます。元気に生活するためにはきちんと睡眠をとることが大切です。

■寝不足や不眠が続くとこんな影響が・・・

- ・免疫力が低下する。
- ・集中力や注意力が低下する。
- ・意欲が低下したり、情緒が不安定になる。
- ・高血圧や糖尿病などの生活習慣病を悪化させる。

■睡眠と生体リズムについて

睡眠は生体リズム（特に体温）と関係しています。体温は一日のうち朝方が最も低く、夕方に最も高くなり、その後、徐々に低くなります。つまり人は体温の下降とともに眠り、上昇していくと目を覚まします。体温がスムーズに下がることが眠りを誘うのです。睡眠に関するメラトニンというホルモンは体温を下降させる働きがあり、

からだか夜と感じる時期に増加します。夜遅くまで明るい電気がついているとホルモンの分泌が抑えられ、入眠しにくくなります。逆に朝日をたっぷり浴びると生体リズムが調整されます。日中明るいところで過ごすこともリズムのメリハリに重要です。

■快眠のためのすこし方

- 朝**・決まった時間に起床し、太陽の光を浴びる。
 - ・規則正しい食事をする。
- 昼**・短い昼寝（午後1時から3時の間で30分以内）をする。
 - ・明るいところで過ごす。
 - ・夕方軽い運動をする。（夕方は体温が最高値に近く運動で上昇した体温が夜に向かって下がっていくことで眠りにつきやすくなる。）
- 夜**・脳と心身をリラックスさせる（心が落ち着く音楽をきいたり読書など）
 - ・ぬるめのお風呂に入る。
 - ・アルコールは控えめにし、カフェインは避ける。
 - ・寝床で悩み事を考えず、眠れなくてもあせらない。

十分な睡眠は体の疲れはもちろん心の疲れであるストレスも解消します。生活にメリハリをつけ質のよい睡眠をとるように心がけましょう。



緑内障について

聴診器

市民病院だより



緑内障は40歳以上の約3%が罹患しているとされ、実際はその1%の方しか治療を受けていないと言われています。緑内障の方のまだ半数以上の方が治療をされていない事実は、今後緑内障による高度の視機能低下を起こす方が更に増加するものと考えられます。

緑内障には種々の病型がありますが、一般的な緑内障では自覚症状がまったくなく、病状が末期になるまで医療機関に自ら進んでかからない方がほとんどです。それ故健康診断などでは、40歳をすぎた頃から眼科検診も併せて受ける事をお勧めいたします。

治療で唯一根拠のあるものが、眼圧（眼内圧）を低下させる事です。眼圧を変動させる因子の中には、自分である



- 程度コントロールできるものもあります。
- ① 肥満度が高い人ほど眼圧が高い。
 - ② 血圧が高い人ほど眼圧が高い。
 - ③ 夏より冬の方が眼圧が高い。
 - ④ 継続的に運動する人の方が眼圧が低い。
 - ⑤ 喫煙は眼圧を上昇させる傾向にある。
- よってこの反対の行動を励行すると、緑内障にとって良い結果が期待できます。

- ① 食べ過ぎに注意しましょう。
 - ② 高血圧の方は治療をしましょう。
 - ③ 冬場は注意しましょう。
 - ④ 継続的な運動を心掛けましょう。
 - ⑤ 禁煙をしましょう。
- 一般的な健康十訓とそう変わりはありません。
- しかし緑内障は基本的に治癒はしません。診断されたら前述の日常生活を心掛け、主治医の先生の診察を受け、眼圧測定など緑内障の検査を定期的に受け、処方される薬をきちんと励行されるのが現在最もよい治療法です。

眼科医 中世古 幸成