



健康マップ①

宮原・警固屋地区

このページは有料広告ページです



生活ガイド

Relaxation

心と体のリラクゼーション法

リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましよう。口を軽くあけて、ハァとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハァと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましよう。

アロマセラピーを利用してみよう

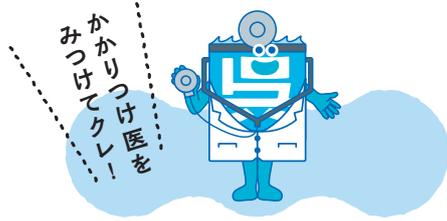
アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをかぐことで健康に導くというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましよう。





健康マップ②

中央地区





くすりと上手につきあうために

チェックポイント

副作用チェック

どなくすりも副作用はあります。不安がるのではなく、知識をもっていれば危険な副作用を避けたり、素早く対処することができます。

飲み合わせチェック

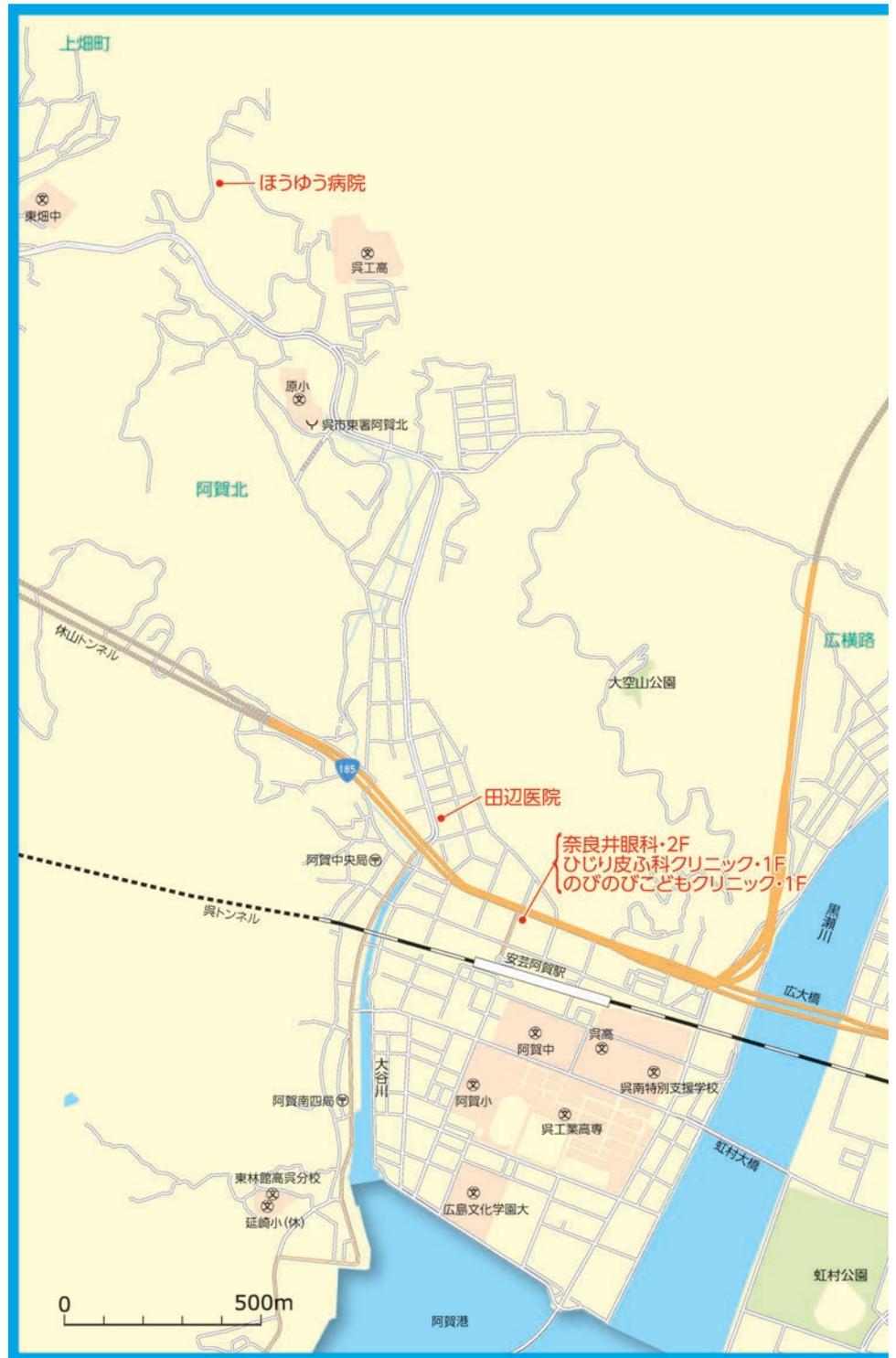
くすりとくすり、くすりと食べ物(飲み物)の飲み合わせにも要注意。牛乳やビールで飲むと効果のなくなるものもあります。医療機関や薬局で用意している「おくすり手帳」などを活用して、くすりと上手につきあいましょう。





健康マップ③

阿賀地区、広地区

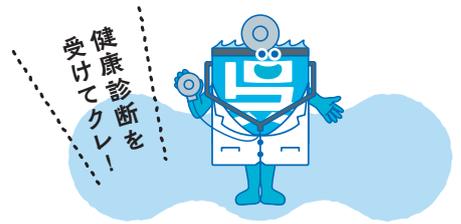


生活習慣病チェック

「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性の病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができるのです。

- | | | |
|--|--|--|
| 1 毎日朝食を食べている <input type="checkbox"/> | 4 たばこは吸わない <input type="checkbox"/> | 7 自覚的なストレスはそんなに多くない <input type="checkbox"/> |
| 2 1日平均7~8時間は眠っている <input type="checkbox"/> | 5 定期的に運動・スポーツをしている <input type="checkbox"/> | 8 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない (日本酒1合以下かビール大瓶1本以下) <input type="checkbox"/> |
| 3 栄養バランスを考えて食事をしている <input type="checkbox"/> | 6 労働は1日9時間以内にとどめている <input type="checkbox"/> | |

守っている健康習慣の数が健康習慣指数
7~8:良好 5~6:中庸 0~4:不良



気持ちよく眠りにつくために

寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事でも就寝の2時間前までにすませましょう。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は5～6時間前から、また、たばこも控えましょう。

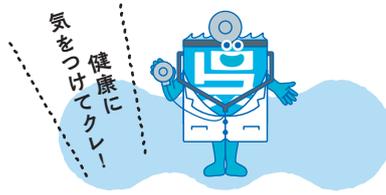




健康マップ④

広・仁方地区





このページは有料広告ページです



生活ガイド



歯を磨いし、
大切にしよう！

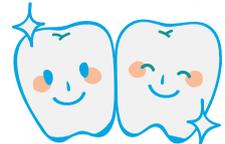


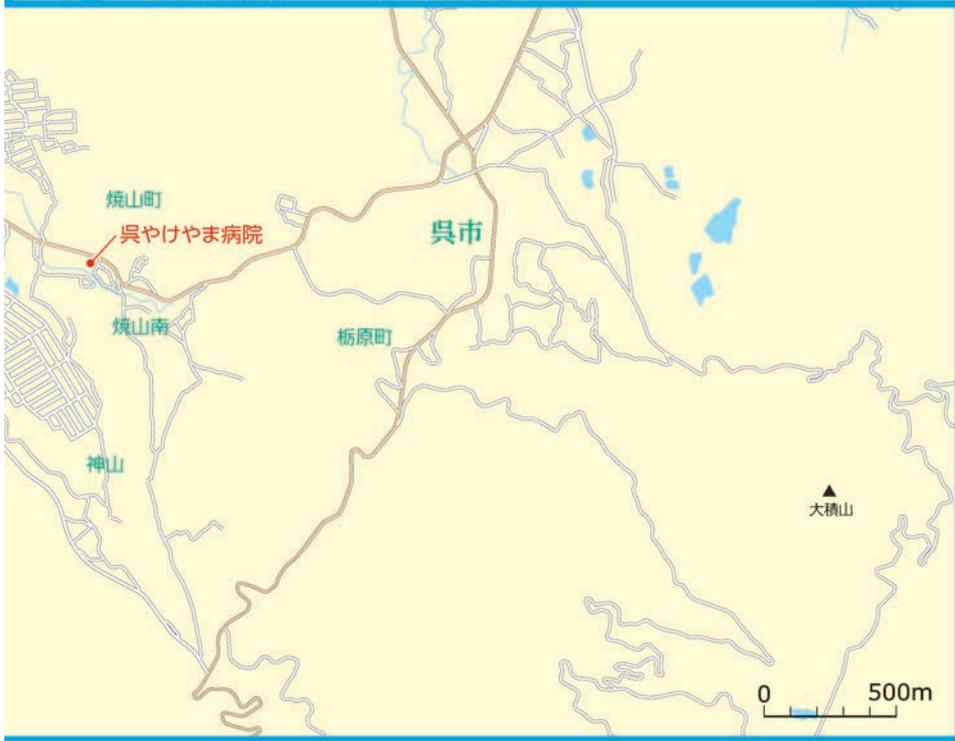
この地図の制作にあたっては、ジオテクノロジーズ株式会社の地図データベースを使用しました。
© 2022 GeoTechnologies, Inc.

歯周病予防診断チェック

- 歯に歯垢がたまっていないか？
- 歯ぐきが赤く充血し、腫れていないか？
- 歯を磨いたときに出血しないか？
- 歯ぐきがむずがゆい感じがしないか？
- 口の中が嫌なにおい(口臭)がしないか？
- 歯ぐきを押しすと臭い膿みが出ないか？
- 食べ物がよく歯にはさまらないか？
- 水を飲むと歯や歯ぐきにしみないか？
- 朝起きたときに、口の中がねばついているか？
- 歯が少しぐらぐらしないか？
- 歯ぐきが腫れ、痛まないか？
- 歯がグラついて、ものが噛みきれないことはないか？
- 歯が長く見えるようになっていないか？

ひとつでも心当たりがある場合は、
早めに歯科検診を！





歯周病予防

歯周病は自覚症状が少ないだけに、早期発見が大切です。自覚症状があれば早めに歯医者に行き、歯垢や歯石を除去してもらいましょう。そのときに正しいブラッシング方法の指導を受け、半年に一度か年に一度の割合で、定期的にチェックしてもらおうといいでしょう。



適度な運動を
してクレ!



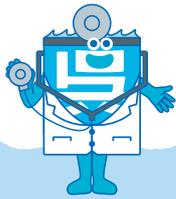
生活ガイド



健康マップ⑥

音戸地区、倉橋地区

食生活に
気をつけてくれ!



音戸地区



倉橋地区

薬のQ&A

Q 「食前」「食後」「食間」
っていつ?

A

食前…食事の約30分前
食間…食後2時間程度

いずれも胃に食べ物がなくなつた状態のときです。胃に食べ物が入っていると吸収が悪くなるものです。

食後…食後30分以内

胃の食べ物と一緒にゆっくり吸収して効く薬です。胃に食べ物が入っていないと胃を荒らしたりする薬は「食後」の服用となります。

Q 症状がなくなったら薬の使用をやめていい?

A

- 風邪薬や鎮痛剤などは、やめたいと思ったときにやめて大丈夫です。
- 高血圧治療薬や副腎皮質ホルモン薬など、薬の中にはやめたとたん症状がぶり返したり、悪化するものもあります。
- 抗生物質は途中でやめると、潜んでいた菌が耐性を身につけて暴れ出すという例もあります。きちんと医師に相談したほうが無難でしょう。



生活ガイド

川尻地区、安浦地区

このページは有料広告ページです



生活ガイド

