

# 今から始める 健康づくり

キラリ☆健康おた

## 今日からできる！セルフケア

### 朝、太陽の光を浴びましょう

朝日を浴びると、メラトニンという睡眠ホルモンの分泌が止まって脳が覚醒し、体内時計のずれがリセットされ体内リズムが整います。そして「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンが分泌されます。セロトニンはストレスを緩和して精神を安定させたり、頭の回転を良くする働きがあります。朝起きたらカーテンを開け、15～30分ほど日光を浴びることを意識しましょう。

### 体を動かしましょう

運動には、ネガティブな気分を発散させたり、こころと体をリラックスさせ、睡眠リズムを整える効果があります。ウォーキングやストレッチなど1日20分を目安に、体がぼかぼかして、汗ばむくらい続けてみましょう。頑張りすぎるとかえって疲れてしまうので、「ああ、スッキリした！」と思えるくらいの軽さを目標にしましょう。1日にたくさんやるより、継続することが大切です。

### お風呂につかってリラックス

40℃くらいの湯船に10分ほど肩までつかると、ストレスを緩和する効果のあるホルモンが分泌され、体の修復やリラックス効果をつかさどる副交感神経が優位になります。また、筋肉や関節の緊張が和らいだり神経の過敏性が抑えられ、疲労回復・免疫力アップ・睡眠の質の向上などが期待できます。

### 十分な睡眠で脳と身体の休息を

日常的に睡眠時間を削って、無理をし過ぎていませんか。十分な睡眠がとれず疲れがたまると、思考力の低下を引き起こしたり、不安感や抑うつ感などを起こしやすくなります。日中眠くなるが多かったり休日に朝遅くまで寝てしまっている場合は、日ごろ睡眠時間が足りないというサインなので適切な睡眠時間を確保しましょう。就寝時間と起床時間を大きく変えずに体内リズムを整えることも、質の良い睡眠をとるための大切なポイントです。



Vol.61

セルフケアのすすめ

3・4月は、卒業、進学、就職、転勤など身の回りの状況が変化しやすい時期です。昇進、結婚、出産など一般的に喜ばしい出来事でも、環境が変わることはストレスの要因になります。残念ながらストレスを完全になくすことはできないので、ストレスとうまくつきあうことが大切です。

### セルフケアでこころの健康を保ちましょう

「セルフケア」とは、私たちが自分自身で行うこころや体のケアのことです。こころが疲れたときや、ストレスがたまっているとき、気持ちが晴れないときは、セルフケアにトライしてみましょう。

▶問合先 健康づくり課健康づくり担当  
☎5744-1683 FAX5744-1523

! 夜間・休日診療案内  
受診を希望する際は事前に必ずお電話ください

#### 外科

診療時間：日曜＝午前9時～午後4時30分  
大森医師会診療所(中央4-31-14) ☎3772-2402

#### 接骨(ほねつぎ)

施術時間：日曜、祝日＝午前9時～午後5時  
東京都柔道整復師会大田支部 ☎090-3542-3896

#### 眼科

診療時間：月～金曜＝午後5時～翌朝9時  
土曜＝正午～翌朝9時  
日曜、祝日＝午前9時～翌朝9時  
(近隣の開業医で受診可能な時間にはそちらをご案内することがあります)  
診療曜日・医療機関：  
月・水・土・日曜、祝日  
東邦大学医療センター大森病院 ☎3762-4151  
火・金・土・日曜、祝日  
昭和大学病院附属東病院 ☎3784-8383  
木曜  
(地独) 東京都立病院機構東京都立荏原病院 ☎5734-8000

#### 小児科・内科 ※電話予約制

診療時間：土曜＝午後5時～9時30分  
日曜、祝日＝午前9時～午後9時30分  
大森医師会診療所(中央4-31-14) ☎3772-2402  
田園調布医師会診療所(石川町2-7-1) ☎3728-6671  
日曜、祝日のみ  
蒲田医師会診療所(蒲田4-24-12) ☎3732-0191

#### 小児科

診療時間：月～金曜(祝日を除く)＝午後7時45分～10時45分  
大田区子ども平日夜間救急室(大森西6-11-1)  
東邦大学医療センター大森病院3号館内 ☎3762-4151

#### 薬(処方せん調剤)

取り扱い時間：土曜＝午後5時～10時  
日曜、祝日＝午前9時～午後10時  
大森地区  
大森会営薬局(中央3-1-3) ☎3774-7721  
田園調布地区 ※日曜、祝日のみ  
ゆきがや薬局(東雪谷5-1-1) ☎3728-3231  
蒲田地区  
(一社) 蒲田薬局(蒲田4-38-5) ☎3732-1291

#### 歯科

診療時間：日曜、祝日＝午前9時～午後5時  
(午後4時30分まで受け付け)  
大森歯科医師会館(池上4-19-7) ☎3754-8648  
蒲田歯科医師会館(新蒲田1-4-14) ☎3731-9282

#### そのほかの医療機関案内(24時間受け付け)

●東京都医療機関・薬局案内サービス「ひまわり」  
☎5272-0303

#### 救急車を呼んだ方がいいか迷ったら

(24時間受け付け)  
●東京消防庁救急相談センター  
☎#7119  
※ダイヤル回線のときは☎3212-2323

#### 子供の健康相談室(小児救急相談)

開設時間：月～金曜＝午後6時～翌朝8時  
土・日曜、祝日、年末年始＝午前8時～翌朝8時  
☎#8000  
※ダイヤル回線のときは☎5285-8898

みる・きく・まなぶ

## 区民のひろば

◆かたんぱレエ教室 3月10・17・24・31日、4月7日(日)、①こども(3歳～小学生)＝午前9時～10時②大人(おおむね80歳までの女性)＝午前10時30分～11時30分、美原文化センターで。電話で☎各800円☎島田☎090-2766-2884  
◆遺言・相続専門の行政書士による無料相談会 3月13日(火)、23日(出)午前9時30分～午後4時、大田文化の森で。電話で☎光江☎090-7806-5868  
◆手品 やさしくて 楽しい教室 3月13・27日(出)午前10時から、エセナおおたで。電話で☎中村☎080-3542-4560  
◆講演会「世界腎臓デー たいせつな腎臓を守るために」 3月14日(出)午後1時～2時、大森赤十字病院で。当日会場へ☎3775-3111大森赤十字病院透析室  
◆民泊活用・遺言・相続相談会 3月15日(出)午後5時30分～6時30分、入新井集会所で。先着20名。電話で☎岡☎6315-6209  
◆さつき合唱団演奏会 3月16日(出)

午後2時から、アプリコで。当日会場へ☎1,000円☎☎090-1658-9561山形  
◆筆遊び彩書、筆ペン、ペン書 3月19日(出)午前9時30分から、田園調布せせらぎ館で。電話で☎2,000円☎安井☎080-3559-8865  
◆愛唱歌の集い 3月19日(出)午後2時、アプリコで。電話で☎2,000円☎森本☎080-3351-7290  
◆指導力抜群の音楽家による楽しいコーラス体験会 ①3月19日(出)②21日(出)午後1時30分から、①エセナおおたで②羽田文化センターで。電話で☎各500円☎南☎090-3680-5988  
◆生花フラワーアレンジメント講習会 3月21日(出)・22日(出)午前10時30分～午後0時30分、洗足池図書館で。先着各8名。電話で☎各4,300円☎大仏☎090-6004-2505  
◆行政書士による無料相談会～遺言・相続でお悩みの方に～ 3月22日(出)午前9時30分～午後3時、入新井集会所で。電話で☎後藤☎090-8888-6777

◆田園調布ミニブリッジ無料体験教室(コントラクトブリッジ簡易版) 初めての方。3月22・29日(出)午前10時～正午②午後1時～3時(②は29日のみ)、田園調布せせらぎ館で。電話で☎石橋☎070-2622-0605  
◆大正琴研究会「小さなおさらい会」 3月23日(出)午後2時から、北蒲田場で。電話で☎當間☎090-3402-2166  
◆頭の体操 初級英会話 3月27日(出)午後1時～2時、カムカム新蒲田で。抽選で5名。電話で☎1,000円☎小林☎090-9672-3951  
◆美しく健康に ストレッチ&ベリーダンス体験会 こども連れ可。3月28日(出)午前10時40分～11時50分、4月4日(出)午後1時10分～2時20分、萩中集会所で。電話で☎各500円☎宮下☎090-3810-8924  
◆ミュージカルワークショップ 小学生。3月30日(出)午後2時～3時30分、石川町文化センターで。先着15名。3月23日までに電話で☎八木☎090-9333-9770  
◆「島守の塔」大田上映会 3月30日(出)

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

☎＝参加費など ☎＝申込先か問合先 ※費用の記載がないものは原則無料

- 掲載申し込み＝催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合先の氏名・〒住所・電話番号、おおた区報の感想(最も関心があった記事、1面の感想など)を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ
- 締切＝掲載月2か月前の15日必着
- 開催日や申込締切日が1～9日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1～14日のものを12月1日号、1月15日～2月9日のものを1月11・21日号)に掲載します。
- 掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物か団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど ※令和6年5月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和6年11月1日号です
- 紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

午後2時15分から、アプリコで。電話か当日会場へ☎1,500円(前売り1,200円)☎熊谷☎3758-8622  
◆相続・遺言書専門家・弁護士・司法書士・行政書士・社労士合同無料相談会 3月31日(出)午前10時から、池上会館で。電話で☎石井☎090-2443-2555  
◆JPOP体操 4月1日(出)午前10時～11時30分、田園調布せせらぎ館で。電話で☎倉方☎090-9644-8013  
◆混声合唱GYC定期演奏会 4月6日(出)午後5時から、大田文化の森で。当日会場へ☎3756-1024青木