

# 今から始める健康づくり

キラリ☆健康おた

## Vol.40 「ながら」の運動で もっと若々しく!

在宅勤務や外出自粛で「運動不足だな」と感じていませんか？  
運動不足だと血流が悪くなり疲労物質もたまりやすくなります。消極的になって気分は落ち込み、不眠の原因にも！  
あなたのその疲れやストレス、ちょっとした運動で解消するかもしれません。  
日常生活の中で無理なく続けられる「ながら」運動をご紹介します！

### 自宅の中でできる「ながら」運動(例)

テレビを見ながら・洗濯物を畳みながらがおすすめです！  
気持ち良く伸びが感じられる心地良い強さで10秒2セットの「ながら」運動を。



足首曲げ伸ばし  
転びにくくなります

股関節ほぐし  
歩幅が広がります



### 身体の硬い方へ

- お風呂上がりだととても効果的です
- 硬いと思う部分を少し伸ばすだけでもOK！
- 負担に感じない気持ち良いストレッチだけでもまずはやってみてください！

ながら運動を続けて、いつまでも若々しく健康に

▶問合先 健康医療政策課健康政策担当 ☎5744-1728 FAX5744-1523

## 食中毒の豆知識

食中毒にかかると、吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が現れます。まれに、ギランバレー症候群(手足のしびれ、麻痺など)、急性腎不全や尿毒症などを起こすこともあります。

### よくある間違い

- ×「今は食中毒の季節ではないから食中毒にはならないはず…」  
→食中毒は季節を問わず発生しています。冬はノロウイルス食中毒が多く発生します。
- ×「腐った食品は食べていないはず」  
→食中毒菌がどんなに増えても、目に見えず、食品の味や臭いは変わりません。新鮮な食材でも食中毒の原因となることがあります。
- ×「原因はさっき食べた夕飯だ」  
→直前に食べた食事が原因とは限りません。食中毒菌の種類によっては1週間前の食事が原因となることもあります。

### 食中毒かなと思ったら

まず、病院で医師の適切な治療と診断を受けましょう。その後、食事が原因と疑われる場合は問合先にご相談ください。

保健所メールでは毎月1回健康に役立つ情報をお届けしています。



登録はコチラ

▶問合先 生活衛生課食品衛生担当 ☎5764-0697 FAX5764-0711

## ありがとうございます あたたかい善意

### ◆大学等進学応援基金へ

○池田宗明=30,000円 ○宮崎春茂=50,000円

### ◆日本赤十字社の災害義援金・救援金を受け付けています

各災害義援金・救援金情報、寄付者の氏名・団体名などは区HPに掲載しています。

## 夜間・休日診療案内

必ず電話連絡をしてお出かけください

### 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

東京都保健医療公社荏原病院 ☎5734-8000

### 小児科、内科

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)

※電話予約制 日曜、祝日のみ ☎3728-6671

蒲田医師会診療所(蒲田4-24-12) ☎3732-0191

※電話予約制

### 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

大森会堂薬局(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

### その他の医療機関案内(24時間受付)

●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

☎5272-0303

### 救急車を呼んだほうがいいか迷ったら

(24時間受付)

●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

# 区民のひろば

◆手ごねで作る1日体験パン教室  
12月11・14・18・20日、①午前10時～午後0時30分②午後2時～4時30分、北千束駅近くの会場で。先着各2名(1人1回のみ)。電話で☎500円 眞野☎3729-3282

◆フラワーアレンジメント講習  
①クリスマスアレンジ=12月11・18日、午前10時～正午②お正月アレンジ=12月28日、午前10時～正午、午後1時30分～3時30分、消費者生活センターで。電話で☎①3,600円②4,500円 霜村☎090-8306-6774

◆小学生のヒップホップダンス無料体験  
12月14・21・28日、1月11日、①小学1～3年生=午後4時～5時②小学4～6年生=午後5時15分～6時15分、六郷文化センターで。電話で☎阿部☎090-4840-5747

◆行政書士・司法書士・税理士・社労士合同無料相談会～相続・遺言書・助成金・相続税・登記・お墓など～  
12月12日(日)午前10時から、池上会館で。電話で☎佐藤☎080-5882-1804

◆擲球会  
伝統文化子供教室とつばみ会の発表、会員の成果発表など。12月12日(日)正午から、大田文化の森で。当日会場へ☎1,500円☎3755-8343藤間

◆地域向け無料健康講習会「冬の感染症対策」筋肉量測定付き  
12月13日(月)午後2時～3時30分、南雪谷二丁目の会場で。電話で☎ラクティブ雪谷☎6425-9019

◆クラシックギター基礎講座(3日制)  
12月14・21・28日、午後7時～9時、萩文化センターほかで。先着10名。12月13日までに電話で☎500円(3回分) 坂田☎3744-0978

◆太極拳  
12月15・22日、1月5日、午後6時20分～7時50分、大森西区民センターで。先着10名。当日会場へ☎3765-0077島田

◆クリスマスピアノコンサート  
12月25日(日)午後6時45分開演、アプリコで。先着50名。当日会場へ☎050-3557-6810Rubatoイベント事務局

◆初級パソコン講習会(2日制)  
2月5・12日、午後1時30分～3時30分、都立田園調布高等学校で。抽選で20名。1月13日までに往復はがき(〒住所、氏名、年齢、性別、電話番号、Eメールアドレス)で☎2,000円 ☎〒145-0076田園調布南27-1都立田園調布高等学校気付(-)田園調布教育財団パソコン講習会実行委員会☎090-3145-0753

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 田=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・区報12月1日号の感想(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月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4年2月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは8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。

●サークル会員募集=今年度の募集は11月30日で締め切りしました。