

健康百科

更年期障害って？

性ホルモンの減少により、40歳以降の女性は更年期障害を発症することが多いと言われています。また、男性も同様に更年期障害を発症することがあるとされています。

■主な更年期障害の症状

| | |
|----|--|
| 女性 | のぼせや顔のほてり、頻脈、動悸や息切れ、 血圧が上下する、イライラや不安感、うつ、 不眠など |
| 男性 | 関節痛、筋肉痛、発汗、ほてり、疲れやすさ、 肥満、頻尿、性機能の低下、イライラや不安感、 うつ、不眠など |

健やかに更年期を過ごすためには

①十分な睡眠をとる

睡眠不足は症状を悪化させます。カフェインを含む飲み物は睡眠の妨げになるため、午後以降、特に夜は控えましょう。また、体がほてり、寝つ

更年期のはなし

きが悪い人は氷枕などを利用するほか、寝る直前の入浴を控えましょう。

②適度な運動をする

運動で血行が良くなると、更年期障害の症状緩和が期待できます。楽しみながら続けられる運動を習慣にしましょう。

③ストレスを溜め込まない

ストレスは症状を悪化させます。気の合う友達やパートナーと良い関係を築く、趣味の時間や体をリラックスさせる時間をつくるなど、日々のストレス軽減・発散に努めましょう。

更年期障害には、ホルモン補充療法や精神症状を和らげるための薬が用いられることもあります。症状が気になるときは、我慢せず早めに医師へ相談しましょう。

健康づくり課

一行詩「男女の詩」の入賞作品が決定

男女共同参画やワーク・ライフ・バランスについて日々感じていること、将来実現させたいことなどをテーマに募集した一行詩「男女の詩」に市内外から327作品の応募がありました。一次選考で選出された作品を11月に市内3施設で巡回展示し、来場者の投票により入賞作品を決定しました。

【問】 人権・男女共同参画室 TEL92-3111

ワーク・ライフ・バランスとは

働く全ての人が、「仕事」と育児や介護、趣味や学習、休養、地域活動といった「仕事以外の生活」との調和をとり、その両方を充実させる働き方・生き方のこと

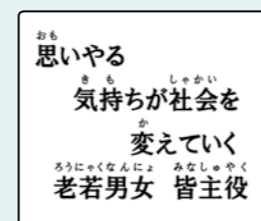


一行詩部門

投票総数 439票

○最優秀賞 97票

・齋藤美佳さん
30代女性



○優秀賞

・大槻清花さん (10代女性)
・堀卓さん (40代男性)
・梅山すみ江さん (60代女性)

イラスト一行詩部門

投票総数 430票

○最優秀賞 95票

・角森玲子さん
50代女性



○優秀賞

・菊池安倫さん (60代男性)
・堀晶子さん (40代女性)
・齋藤美佳さん (30代女性)

全国大会出場

2019年少林寺拳法全国大会inあいち

【組演武高校生男子の部】

齋藤翔真さん、船直也さん(茨城三和スポーツ少年団)

【組演武小学生の部B】

真船大虎さん、小倉聡一郎さん(茨城三和スポーツ少年団)

第32回全国グラウンド・ゴルフ交歓福岡県大会

吉田美津恵さん(古河グラウンド・ゴルフ協会)

いきいき茨城ゆめ国体2019グラウンド・ゴルフ競技

齊藤トシ子さん、高橋静子さん(古河グラウンド・ゴルフ協会)

第62回全日本学生賞典総合馬術競技大会

【個人・団体】

田神優香さん(帯広畜産大学)

全日本学生馬術三大大会2019(M-D障害馬術競技)

田神優香さん(帯広畜産大学)

第55回全日本学生馬術女子選手権大会

田神優香さん(帯広畜産大学)、田神真優さん(東京農業大学)

第61回日本選手権(25m)水泳競技大会

【男子50m背泳ぎ】

忍田尊さん(イトマン古河)

第43回全日本U-12サッカー選手権大会

増田大空さん(鹿島アントラーズつくば)

こがキラPhotoクラブ

私のオススメ!!

茨城県、埼玉県にチェーン店舗を構えるジョティ。家では作ることの難しい、本格的なスパイスカレーを味わうことができます。メニューも豊富で、チキン、ポーク、マトン、豆類などさまざまな種類のカレーがメニュー表にズラリと並んでいて、つつい迷ってしまいます！ カレー好きな人は、ぜひ足を運んでみてください。

【施設概要】

場所：東2丁目24-26
営業時間：11時～15時、
17時～22時
定休日：第2火曜日
電話番号：32-5994



こがキラメンバー しょう

カレー好きの人におすすめ!

ジョティ古河店

