

妊婦さんとその家族のための教室「ゆりかご」



Instagram

高富児童館では、妊婦さんから参加できる教室を毎月行っています。

赤ちゃんが生まれたら、生活はどんなふうになるかな？第1子妊娠中の人、分からないことや心配なこともいっぱいありますよね。スタッフや同じ妊娠中の人が集まってお話しします。乳幼児遊戯室の見学も行うため、赤ちゃんや小さな子どもと触れ合う機会にもなります。



ゆりかご教室

日時	毎月第3土曜日(8月は第4土曜日) 10時～11時30分
場所	高富児童館 2階
対象	市内在住で妊娠中の人とその家族
講座内容	産後の身体と心の変化についてのお話、おしゃべり、記念品作りなど
申込方法	電話やInstagramのDM、さくらっ子ナビから申し込み
その他	第2子以降妊娠中の人、お子さん連れの参加も大歓迎です。

地域包括支援センターだより

閤南部地域包括支援センター TEL22-6886
閤北部地域包括支援センター TEL52-3340

ちょっときつめのウォーキングで体力アップ！

暑い日が続くようになり、暑さに負けない体づくりが大切です。少しきつめ(少し汗ばみ、会話できる程度の速さ)のウォーキングで体力アップを目指しましょう。

筋力アップのサイクルを意識しましょう

☑筋肉に負荷のかかる運動や筋力トレーニングで筋繊維を傷つける程度の運動をする

心や体をリラックスさせるための、のんびり散歩やストレッチは筋肉を付けるための運動になりません。

少しきつめ(心拍数=100～120拍/分)のウォーキングが有効です。

☑夜はゆっくり休み、筋肉を作り直すホルモン分泌を促す

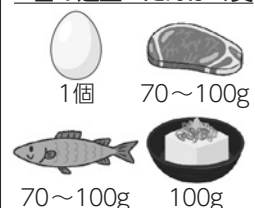
筋繊維を修復するための成長ホルモンは、睡眠中に分泌が盛んになります。十分な睡眠がとれるよう心掛けましょう。

☑傷ついた筋繊維は、修復しようとしてより大きな筋肉となる

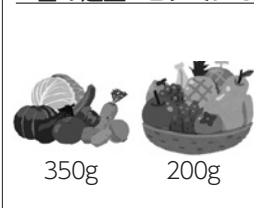
大切なことは、筋繊維を修復する「筋力を作るための材料」を補給することです。

主な材料は卵・肉・魚・大豆製品に含まれるたんぱく質と野菜や果物に含まれるビタミンCです。

1日の適量：たんぱく質



1日の適量：ビタミンC

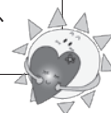


鉄欠乏性貧血に注意しましょう

貧血について知っていますか？

貧血は血液中の赤血球やヘモグロビンが減少することで起こります。ヘモグロビンは全身に酸素を運ぶ役割があります。ヘモグロビンが減少すると全身に十分な酸素が行き渡らないため、肩こりや頭痛、動悸、息切れなど多くの不調が現われるようになります。

夏は汗と一緒に鉄分が流れ出たり、夏バテで食事量が減り、鉄分の摂取量が減ったりするなど、鉄欠乏性貧血になりやすいため、注意してね。



貧血の多くは鉄分の欠乏によって起こります

鉄分はヘモグロビンの合成に必要であり、鉄分が欠乏することでヘモグロビンの合成が十分にされなくなります。

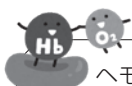
【ヘモグロビンの値を確認してみましょう】

保健指導判定値

成人男性：13g/dl以下
成人女性：12g/dl以下

受診勧奨判定値

成人男性：12g/dl以下
成人女性：11g/dl以下



ヘモグロビンの値は市などの健康診査でも調べることができます。また、他の病気が原因で貧血になることもあるため、受診勧奨判定値の人は速やかに医療機関を受診しましょう。

【貧血を予防しましょう】

・バランスの良い食事を取りましょう

鉄分や鉄分の吸収をよくするビタミンCなどを摂取することが大切です。また、タンパク質なども血液を作る材料になります。

・よくかんで鉄を効率よく吸収しましょう

よくかんで食べることで胃酸が十分に分泌されて、鉄やその他の栄養素を吸収しやすくなります。

・鉄剤で鉄分を補給しましょう

食事での鉄分補給で十分な効果を得られない時には鉄剤を服用することで鉄分を補給できます。

山県市民生委員・児童委員協議会だより (児童部会)

閩民生委員・児童委員協議会
(市役所福祉課内) TEL22-6837

児童部会の活動

- ・担当地区の保育園・小中学校などの訪問、行事に参加
- ・子育てに関わる相談に乗り、関係機関につなげる
- ・施設などの視察・研修を実施し、スキルアップ



小中学校

「あいさつ運動」

児童生徒の登校に合わせて校門に立ち、あいさつする活動をしています。



岐阜県福祉友愛プール・アリーナ見学

障がいがある人にも使いやすいよう工夫されていました。



定時制・通信制の岐阜県立華陽フロンティア高等学校視察
校舎が新築され、学びやすい環境でした。



民生委員と語る会

情報交換することにより、地域の子どもの見守り活動に役立てています。

広報6月号9ページに掲載した山県市民生委員・児童委員協議会だよりのタイトルに誤りがありました。訂正し、お詫びします。
正：山県市民生委員・児童委員協議会だより 誤：高富民生委員・児童委員だより