

笑顔でイキイキ！健康らんど

母親学級・パパママ学級に来てみませんか♪

町保健福祉課母子保健係 林 尚美

俱知安町では妊娠されている方とご家族を対象に母親学級&パパママ学級を行っています。学級では、表のとおり妊娠・産後・子育てについて行っています。参加された方の中には「妊婦さんと交流できて良かった」「勉強になった」「楽しかった」という感想が多く、学習の場やママ友作りの場となっています。

パパママ学級では、沐浴実習や妊娠10ヶ月の体をパパに体験してもらいます。妊娠中のママの体を体験して「けっこう重いね。腰にくるなあ」「ママの体の辛さがわかった」というパパの感想が多く、参加後にママの体を一層いたわるようになったパパも多いようです。さらに沐浴実習後は「これからの育児が楽しみなになった」という感想もあり、ご夫婦で育児についてのイメージを膨らませる機会となっているようです。

長いようであつという間な妊娠期間、母親学級&パパママ学級に参加して楽しいマタニティライフを過ごしませんか？

お申し込み・お問い合わせは町保健福祉課母子保健係 ☎23-0500

	開催日	開催時間	開催場所	内容
母親学級①	4月18日 8月1日 12月4日	13時30分～ 15時30分まで	保健福祉会館	ウキウキ♪妊産婦生活： ・妊娠中の体の変化と赤ちゃんの育ち ・お母さんの歯と赤ちゃんの歯
母親学級②	5月29日 9月4日 1月10日	13時30分～ 15時30分まで		栄養のお話： ・バランスの良い食事とは？ ・オススメのおやつ・体重のおはなし
パパママ学級	6月21日 10月18日 2月14日	18時30分～ 20時00分まで		家族で子育て： ・沐浴体験 ・妊娠10ヶ月の体をパパが体験！
母親学級③	7月24日 11月15日 3月5日	13時30分～ 15時30分まで	子育て支援センター	楽しく子育て： ・新生児の赤ちゃん・おっぱい体操 ・母乳育児について・ティータイム ・子育て支援センター見学



パパがママの体を体験！

いつまでも
みんな
生き生き

『天気と体の意外な関係』

「膝が痛むと天気が崩れる」「春口は気が落ち込む」など古くからの言い伝えがありますが、天候と関係のある病気を「気象病」や「季節病」と呼びます。

「気象病」は別名「お天気病」とも言われ、前線の通過に伴い、気温や気圧が変化することで体に症状が現れます。

(リウマチや神経痛の悪化、頭痛、喘息など)

「季節病」は、特定の季節に発症する病気を指し、春の花粉症、夏の熱中症、秋の食中毒、冬のインフルエンザなどが代表的です。

人の体には、意志とは無関係に生命活動の維持や調整を行う自律神経というシステムがあります。この自律神経のバランスが崩れると、循環や呼吸、消化や体温調整といった体の内部や、精神活動にも影響し、様々な反応が起きます。

低気圧が近づき、自律神経のバランスが崩れると、痛みを感じる物質が分泌され、むくみや炎症反応が起こりやすくなり、痛みや喘息発作が起きます。ま

た、気温差や日照時間が変化しやすい春先や秋口は、精神が不安定になりやすい傾向があります。

冷暖房に頼りすぎたり、生活リズムが乱れがちな現代人。天気や季節の変化に体がついていかないと感じる人も多いのでは？

天気を変えることはできませんが、影響を少なくする工夫を試してみたいかがでしょうか。

■冷暖房をし過ぎず、気温や湿度に体を慣らす。

■早寝早起き、十分な睡眠で生活リズムを整える。

■入浴や適度な運動で血行をよくする。体を締め付けすぎない。

■むくみ防止のため塩分や糖分の取りすぎに注意する。



■地域包括支援センター
(保健福祉会館内)

☎23-0100