

今から始める 健康づくり

キラリ☆健康おた

Vol.45

もう一度見直そう、
運動の効果

仕事の効率アップや記憶力の向上にも効果があります

加齢に伴い、身体機能が低下し、脳の認知機能も下がります。また、若い方でも、仕事で日中座り続けることで血流が滞り、寿命が縮まるという研究もあります。

健やかに年齢を重ね、また効率よく仕事をするためにも、ぜひ運動習慣を身に付けていきましょう。

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

運動の効果

●記憶力・集中力・学習力がアップ

運動すると、脳の神経細胞の増加や記憶をつかさどる海馬が大きくなっていることが分かっています。運動後は脳への血流量が増加し活性化して、思考力や集中力が飛躍的に高まる機会となります。

●生活の充実感が向上

有酸素運動によって分泌されるさまざまな脳内物質が発生します。例えば「エンドルフィン」と「内因性カンナビノイド」は多幸感をもたらす物質といわれています。これらが脳内で分泌されると、幸せな気分になる効果が期待されています。

●心の健康にも効果的

運動の種目では、ヨガ、水泳、ウォーキングなど有酸素運動でどれも同じように、気分の改善と向上が観察されています。

脳内物質のセロトニンは悩みや不安を和らげる物質です。また、心を落ち着かせ、冷静な強い判断や精神力のもとにもなります。

ストレスを感じたときや、気分が晴れないと感じた時は、運動してみると気持ちが切り替わります。



朝の散歩がおすすめ

- ①朝日を浴びることで、夜眠っているときに主に働いている副交感神経から日中活動的に動くための交感神経への切り替わりがスムーズになります。
- ②日光を浴びることで精神面にいい影響を与えるセロトニンが活性化したり、体内のビタミンDが増えたりします。

ポイント

5～10分程度でも運動すれば、それなりの効果があります。まずは自分が楽しみながら取り組める内容や、簡単にできそうな運動から始めることが大事です。

夜間・休日診療案内

受診を希望する際は事前にお電話ください

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

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
※電話予約制 日曜、祝日のみ
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

区民のひろば

◆心身の弱い人のための旅行

疲れたら喫茶店で休憩、無理をしない、動きやすい服装で。8月10日(水)午前10時から、多摩川駅待合室(集合)で。電話で☎江口☎3721-4831

◆香りで元気に～ママと子どもとベビーカー～

8月10日(水)午後2時～3時、エセナおたで。電話で☎三浦☎080-3000-1364

◆親子スポーツチャンバラ体験会

8月11日(木)午前9時30分～11時30分、大田文化の森で。先着10組。当日会場へ☎080-2349-4138

◆大田平和のための戦争資料展

8月12～14日、午前9時30分～午後6時(12日は午後1時30分から、14日は午後4時30分まで)、大田区民プラザで。当日会場へ☎080-5007-2631小山

◆親子で楽しむクラシックコンサート「1・2・3コンサート」

乳幼児入場可(膝上鑑賞無料)。8月14日(日)①午前11時30分から②午後2時30分から、大田区民プラザで。先着各100名。当日会場へ(HP予約可)

☎1,000円(子ども500円) ☎090-5340-6818鈴木

◆シャンソン・カンツォーネの練習
ピアノの伴奏有り。8月16日、9月6日、午後2時～4時、池上文化センターで。先着各20名。電話が当日会場へ☎久保☎090-8582-4115

◆太極拳無料体験講習会
8月18・25日、9月1日、午後7時30分～9時、南六郷二丁目の会場。電話で☎坂本☎3731-9032

◆無料健康麻雀体験～全自動麻雀卓で始めませんか～

8月20・27日、9月3日、午後3時～5時、久が原六丁目の会場。先着各8名。電話で☎小林☎090-9131-4557

◆夏休みkidsキッチン
年少～小学生。ピザ作り。8月22～24日、午前10時～午後0時30分、久が原三丁目の会場。先着各5名。8月15日までに電話で☎2,000円☎渥美☎3754-4730

◆初めてのイングリッシュカンパセッション説明会

8月23日(水)午後1時30分～2時30分、

消費者生活センターで。抽選で5名程度。電話で☎1,000円☎山田☎090-4710-0847

◆紙芝居演じ方体験会

8月26日(金)午後1時15分～5時、蒲田図書館で。先着10名。8月25日までに電話で☎吉沼☎070-6472-6870

◆司法書士・税理士による無料相談会

登記、相続、遺言、借地借家、借金、成年後見、空き家など。8月27日(土)午後1時35分～4時50分、大田区民プラザで。8月9・10・12・15日午前10時～午後3時に申込専用電話(☎3298-1711)で☎東京司法書士会大田支部☎5493-8628

◆蘭の植えかえ、栽培のQ&Aほか
9月4日(日)午前9時30分～11時30分、大田区民プラザで。先着10名。当日会場へ☎500円☎3757-7501佐伯

◆障害児のためのリトミック教室

詳細はオフィスリブスタイルHP参照。9月6日(火)①午後3時から(5・6歳)②午後4時から(6・7歳)、こらば大森で。先着各15名。8月31日までに電

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・区報8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1～14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10月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和5年4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。

話で☎500円☎山下☎090-2943-2499
◆初めてのやさしいパソコン教室～Windowsの使い方、Wordの基礎など～(3日制)
パソコン持参。9月7・14・21日、午前9時30分～11時30分、消費者生活センターで。先着10名。はがき(〒住

所、氏名、年齢、電話番号を明記)で☎3,000円(3回分) ☎〒146-0092下丸子2-12-2-1606村松☎3759-9500