



— 愛媛生協病院 ニュース —

私の健康づくり

元々病気知らずで健康だけが取り柄だった私も、40代から頸椎症の痛み、腰痛が始まり、病院では加齢が原因と言われ、体力の衰えを痛感していました。そこで始めたのが、毎朝YouTubeを見ながらする20分のストレッチです。きっかけは、コロナ禍の自宅待機で時間を持て余したことでした。不思議と定期的に起こっていた肩こり、背中痛みがなくなりました。ジム通い、ウォーキングは続かなかったですが、飽きずに2年続いています。YouTubeで「ストレッチ」と検索してみてください。

医療福祉相談室 弘中



**健康体操** 秋園2集会所  
14:00~15:00

クイーン型  
2/1(木)・2/7(木)  
2/14(木)・2/21(木)



**ハンドメイド**

2/28(木)・3/7(木)

13:00~15:00

あったか拓南  
地域交流室

**健康体操** 秋園2集会所  
14:00~15:00

マリイ型  
2/22(木)  
2/28(木)

健康講座のご案内

【テーマ】

高脂血症（脂質異常症）について

～正しい知識と予防法を知ろう～

【日時】

2024年2月28日(水)

13:30 ~ 14:30

【場所】

愛媛生協病院 2階 6棟会議室

【講師】 愛媛生協病院 研修医 大坪進矢先生

【参加費】 無料 定員20名 申込 2/1(木)

【申込先】 愛媛生協病院 地域事業課まで

TEL 976-5638

早期発見・早期治療に役立つ

「冷え」ていませんか？

冷えのメカニズム

活動時に強く神経、特にストレスを感じている時に強く、



睡眠時やリラックスしている時に強く、体を温めさせる。

バランスがとれていると回復力・免疫力UP

しかし、バランスが崩れると

交感神経 優位

副交感神経 優位



血管収縮、血流低下  
神経興奮、筋緊張となり  
コリ、痛み、しびれが出現

免疫細胞の顆粒球が低下し  
細菌感染、アレルギー症状  
などが出現

体温が下がると、免疫力が低下し、さまざまな不調を来します。

冷えの改善は、生活習慣の改善

- リラックスする。
- 暖さを避ける衣類を着る
- お湯に浸かる
- 白湯を飲む
- 足首ウォーマー、巻物をする
- 毛糸のパンツをはく
- 栄養バランスの良い食事
- 生姜や人参、ごぼうなどの根菜を摂る
- キムチや納豆などの発酵食品が良い
- 適度な水分を摂取
- 運動習慣をつける



機関紙手配りさんを探しています

機関紙『えひめ医療生協』を

手配りして下さる方を

ご紹介ください。

月1回10件程度です。

候補1・2丁目

中村0丁目 (公民館血池)

中村4丁目

電話、975-9027 (血池)