



健康応援ひろば ⑬



足のむくみが気になる方へ

毎日寒い日が続いていますが、足の血行促進に有効なふくらはぎのマッサージなどを行って、健康的に過ごしませんか。

《ふくらはぎは第2の心臓》

ふくらはぎは、第2の心臓と言われ、身体の上から降りてくる血液を受け止め、重力に逆らいながら心臓に血液を戻すポンプとして、日々働き続けています。

そのため、ふくらはぎのマッサージを行うことで、血液の循環が改善し、体にとって不要なものは速やかに体外へ排出され、体温が上昇して血行の改善が図れます。下半身には血液の7割が集まり、その中でもふくらはぎは重要な筋肉の器官です。

マッサージやウォーキングなどで積極的に血液循環を図り、むくみや冷え性などを改善していきましょう。

《マッサージのポイントは？》

アキレス腱からひざ裏に向かって、下から上

の方向へ揉みほぐしていきましょう。ふくらはぎを触って固さを感じる場合、血行が滞っているので、柔らかくなるまで揉みほぐしましょう。

あまり強く押さずに気持ちいい程度に押ししてください。微力でも痛みを感じるようであれば、さするだけの優しいタッチからスタートし、実施時間も、数分から徐々に増やしていくと良いでしょう。

また、お風呂で行うと体も温められ、血液循環がより促進されるのでお勧めです。



忙しくてマッサージの時間がなかなか取れない方は、家事をしながらや立っている場面で、何かに軽くつかまりながら、姿勢をできるだけまっすぐに保ち、かかとを上げたり、下げたりしていきましょう。そうすることでふくらはぎの筋肉が収縮し、血行が改善されます。無理のない範囲で始めてみてはいかがでしょうか。

問市立甲府病院…☎(244) 1111

目指そう！賢い消費者！！

～ストップ！悪質商法～



見極める力をつけて

今より一歩進んだ消費者になろう

実在しない公的な団体名を名乗る機関から訴訟や差し押さえの告知など、不安をあおる内容のハガキが届いたという相談が多く寄せられています。

公的な団体を装ったハガキに注意を！

事例：「総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」というタイトルのハガキが届いた。ハガキには、取り下げ期日までに連絡がない場合、原告側の主張が全面的に受理され、執行官の立会いの下、給料や動産、不動産の差し押さえを強制的に行うという記載があった。連絡をした方がいいのだろうか。

＜アドバイス＞

公的機関からの通知であるかのように装い、「契約不履行」「給料等の差し押さえ」「強制的に履行」などの言葉で不安をあおり、記載されている問い合わせ先に連絡させるように誘導しています。連絡をしてしまうと、執拗に支払いを強要してきます。裁判所から正式に送られてくる通知は、ハガキや普通郵便で届くことはありません。覚えのない請求を受け、不安に思った時は、消費生活センターや警察にご相談ください。

相談窓口

消費生活センター…☎(237) 5309

時間 午前9時～午後4時

※水曜日は午後6時まで。土・日曜日、祝日は除く



野菜ソムリエだより

第1土曜日は「地産地消の日」

2月3日

問農政課…☎(298) 4833 / FAX(237) 6461

甲府市×野菜ソムリエプロジェクト

甲府のいちごを食べよう！

親子いちご食べ比べ体験&

いちごクレープ作り教室

日本有数の日照時間と豊富な地下水、そして生産者の愛情をたっぷり受けて育った甲府市産のいちごが美味しい季節を迎えました。

3品種のいちごを試食し、味わいの違いを感じてみる食べ比べ体験とたっぷりのいちごを使ってオリジナルクレープを作ります。親子で甲府の旬を味わってみませんか。

対象 5歳～小学生の親子(市内在住の方)

日時 3月18日(日)①午前10時30分～正午

②午後1時30分～3時

会場 南公民館調理実習室

内容 いちご3品種の食べ比べ、

いちごクレープ作り



講師 野菜ソムリエ

定員・参加費 各12組・1,000円/組

申込方法 はがきに、住所、子どもの氏名(ふりがな)、年齢(学年)、保護者の氏名、電話番号、メールアドレス、希望の時間帯を明記し、〒400-8585 甲府市役所農政課まで郵送またはFAXで(2月28日(水)必着)

※応募多数の場合は抽選