



薬局だより

2025年4月号

# ウォーキング

〒514-0061

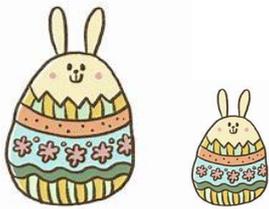
三重県津市一身田上津部田

1413-11

TEL : 059-253-8522

FAX : 059-253-8523

桜の花も咲き誇り、新たな出発の季節となりました。  
 新生活を迎える人もそうでない人も  
 新しい季節のはじまりはなんだかソワソワしますね(^^)   
 気持ちを新たに、頑張っていきましょう！！  
 皆様が素晴らしいスタートを切れますようお祈り申し上げます☆  
 暖かくなり外に出るのも快適になってきた今月は  
 ウォーキングについてご紹介します！



## 実はすごい！ウォーキングのメリット♪

ウォーキングは、老若男女幅広い層の方が  
 行うことができ、特別な道具や技術も必要なく  
 気軽に始められる運動です。

美容や健康のために、まずは  
 ちょっと体を動かしてみたいという方におすすめです



## ウォーキングフォームのポイント！



## 連続して歩かないとダメ??～細切れでも効果あり～

20分以上連続して運動を行われないと効果がないと聞いたことがあるかもしれませんが、細切れで行っても十分効果があるそうです。

まとまった時間が取りにくかったり、長い時間歩くのは体力的に難しいという方は、短時間の歩行を複数回行いましょう。

目安として10分歩くと約1000歩になります。

また、階段を使う、遠めの駐車場に駐車して歩く等日常生活の中で歩行できる機会をつくりましょう♪♪

今季節お花見を楽しみつつ、  
 ウォーキングマップ「ちょい歩きマップ」を活用して、津市の歴史や街並みを楽しみながら、気軽に健康づくりをしてみませんか。  
 他にも色々なコースがあるようですので、  
**【津市ちょい歩きマップ】**で検索してみてください！！

その他、歩くのが楽しくなるような  
 スマホのアプリも色々あります！  
 ポイントを貯めたり、ペットを育成したり  
 宇宙を探索したりなど・・・  
 自分にあった、アプリを  
 探してみるのもどうでしょうか？

**コース 1 津地域 四天王寺コース**  
 千年の歴史、聖徳太子ゆかりの四天王寺曹洞宗中本山を巡る

距離 2.5km | 所要時間 約40分 | 消費カロリー 132kcal

**おすすめのポイント・見どころ**  
 蜀山荘橋を歩いて西側を見ると山並みが広がり、東側を眺めると海に広がる川に、心が癒やくなります。  
 コースの近くには、津城跡、藤堂高虎像があり、刀入、コイン、ハットにも会えます。寄り道しませいか。

**健康づくり推進員さんの感想**  
 歩道も広く、高低差も少なく、歩きやすいコースです。  
 ペビーカーを押しながらでも、散歩しやすいコースです。



# 休日や夜間に病気になったとき～応急診療所のご案内（救急医療）～

休日や夜間における、けが、急病の場合、どうしてもすぐに医師の診察を受けたいが、  
かかりつけ医が不在のときや、かかりつけ医をもっていない人は、

**医療ネットみえ ホームページ**

または

**三重県救急医療情報センター コールセンター**  
**（059-229-1199）**

で、受診可能な医療機関をご確認できます。

また、応急手当や何科を受診すればいいかわからないときや、  
健康に関する相談をしたいときは、

**津市救急・健康相談ダイヤル 24（0120-840-299）**

※24 時間年中無休、通話料・相談料は無料。携帯電話からも使用可能  
をご利用ください。



## 〈認知症での困りごと〉

### 地域包括支援センター

地域包括支援センターとは、高齢者の健康面や  
生活全般に関する相談を受け付けている  
地域に密着した総合相談窓口です。

地域包括支援センターでは、高齢者に関わることなら  
何でも相談できます。

困り事が漠然としていても問題なく

まずは電話をして

「困っている」「助けてほしい」ということを  
伝えることが大切です。

**津市地域包括支援センター**

**TEL:059-229-3294**

〒514-8611

津市西丸之内 23 番 1 号

（津市役所 地域包括ケア推進室内）

## 〈片頭痛の工夫〉

### 予防効果あり？！

・こまめな水分摂取

・低血糖を防ぐ

（少々の間食も必要です！

合間にチョコ・ラムネ・ブドウ糖など）

・冷やす

冷たい飲み物を飲む、冷えピタを首すじに貼る

### 片頭痛が起こってしまったら…

・アロマ

（ひどい片頭痛の方からのオススメは

「北見の薄荷スプレー」とのことです！）

・入浴はさけてシャワーで

・冷たい飲み物を飲む

☺ちょっとした工夫になりますが

片頭痛でつらい方、一度試してみても  
いかがでしょうか

