

施設事業あんない まるごとけんこう館

要予約
料金
500円

9月

親子のコミュニケーション
『ベビーマッサージ』

日時：9月8日(土) 10:00~11:30

※申込受付 8月8日(水)から

定員：先着 親子15組

※対象：1ヶ月健診後~6ヶ月の赤ちゃん

内容：ベビーマッサージの効果について講話、体験



12月

歯のお悩み解決！
『歯科矯正』

日時：12月8日(土) 10:00~11:30

※申込受付 11月8日(木)から

定員：先着 30名

内容：歯科矯正についての講話、歯科相談



H31 3月

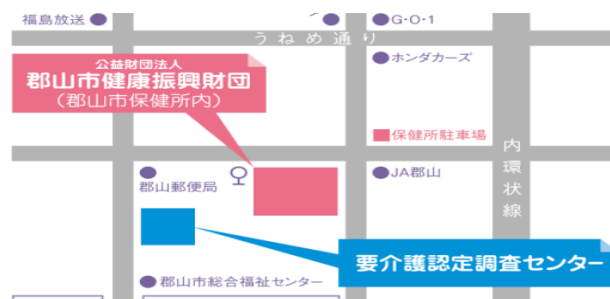
さあ、はじめよう！
『骨盤底筋体操』

日時：3月8日(土) 10:00~11:30

※申込受付 2月12日(火)から

定員：先着 30名

内容：ストレッチ、骨盤底筋エクササイズ



まるごとけんこう財団

(公財)郡山市健康振興財団
〒963-8024
郡山市朝日二丁目 15-1(郡山市保健所内)

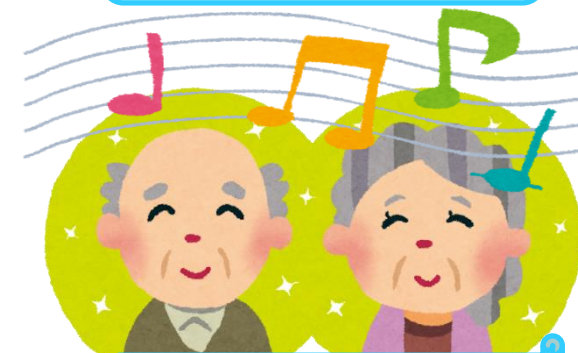
TEL・024-924-2911
FAX・024-924-2907
Email:kkz@marugotokenkou.com

まるごと けんこう

No.4

今、あなたに知ってほしい！

音楽のもつ力



施設事業案内(健康教室)
健康レシピ掲載中

(公財)郡山市健康振興財団

電話: 024 (924) 2911



『音楽のもつ力』

音楽の健康効果

1. 心への効果

- ・気持ちが高揚
 - ・リラックスする
 - ・慰めや励まされる
 - ・ストレス解消
 - ・不安やうつ病の改善
- 等

2. 身体への効果

- ・自律神経に働く
 - ・免疫力UP
 - ・肥満予防
 - ・体を動かしやすくなる
 - ・血圧が下がる
 - ・疲れにくくなる
- 等

3. 脳への効果

- ・脳が活性化
 - ・集中力が増す
 - ・記憶力UP
 - ・学力向上
 - ・不眠改善
 - ・仕事など作業効率UP
- 等

4. 社会的な効果

- ・コミュニケーション力UP
- 等

5. 環境への効果

- ・嫌な音を遮断する（マスキング効果）
 - ・雰囲気作り（BGM効果）
- 等

音楽療法

赤ちゃんから高齢の方までを対象に、児童福祉・高齢者施設・教育・福祉・医療分野などを中心に音楽療法は行われています。

“効果”

- * 発達の促進
 - * 認知症・介護予防
 - * 脳血管障害の後遺症や神経系の症状の改善
 - * 精神疾患の対人関係・生活能力の改善
 - * 交流促進や機会提供
- * 不安や苦痛の緩和
- 等

11月

健康講演会

『音楽のもつ力』

日時：11月10日（土）10：00～11：30

※申込受付 10月10日（水）から

場所：郡山市保健所 4階 大ホール

定員：先着100名

内容：音楽療法士による講演会

身近にある音楽の健康への効果について学びましょう。



健康レシピ

あさか舞^{ホットワン}ときのこの温^{ワン}碗

材料（4人分）

あさか舞	1合	鶏もも肉	80g
しめじ（小1袋）	120g	えのき茸	60g
生姜	15g	エリンギ	2本
ごぼう	20g	しいたけ	2枚
ねぎ	20g	だし汁	600cc
白いりごま	小さじ2	しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2	水	小さじ2
片栗粉	小さじ2		

作り方

- 炊きあがったごはんにごまを混ぜ合わせ、熱いうちにすりこぎ棒でつぶし（ごはん粒が半分残る程度）、2つに分け、割り箸を軸にきりたんぽ風にしてオープンで焼き、冷めたら割り箸をはずして切る。
*手に水をつけると作りやすい。
- 鍋に細切りの鶏肉、小房にわけたしめじ、細切りのしいたけ、食べやすくさいたえのき茸、エリンギ、笹がきにして水にさらしたごぼう、細切り生姜、だし汁を入れて小口切りしたねぎをのせる。
- しょうゆ、酒を加えて水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 碗に食べやすく切った①を入れ、きのこ汁をかけて、煮る。

*一口サイズの焼きおにぎりを作っておくと、鍋のしめにも美味しく頂けます。
冷凍保存も可能です。



監修：管理栄養士 影山美起