

こんにちは 保健師 です

からだシリーズ『神経』

神経は体の各部分や内臓などに様々な情報を伝達したり、機能を統制したりする、とても重要な器官です。神経系は、中枢神経と末梢神経に大きく分けられます。

中枢神経は、脳神経と脊髄（せきずい）からなっており精神活動や生命の維持に深く関係し、人体の中枢を担っています。

末梢神経は、脳や脊髄と体の各部分を結び情報の連絡網のはたらきをしており、その各々のはたらきから、知覚神経、運動神経、自律神経系に大きく分けられています。

中枢神経

脳や脊髄(せきずい)にある。精神活動や生命の維持に深く関係し、人体の中枢を担っている

末梢神経

体性神経系

意識して動かせる筋肉や皮膚で感じる感覚と脳をつなぐ神経

- 知覚神経～末端でうけた刺激を中枢に送る働きをする
- 運動神経～脳から全身に送られる運動の指令を送る働きをする

自律神経系

脳の根っこにある生命をつかさどる場所と内臓をつないでいる神経

- 交感神経～活動する時に大きく働く
- 副交感神経～休息する時に大きく働く

これらの神経系が上手く働いている時は体もスムーズに動かすことができ、考えもまとまり他の人とコミュニケーションをとる事が出来ます。しかし神経のどこかが病気になったり、働きが停滞すると体を動かしたり、他の人とコミュニケーションがとりづらくなります。

さらに自律神経の調整が上手くいかなると、内臓の調子も狂うため様々な症状をあらわすことがあります。

自律神経の調整機能が低下して体の調子が悪くなったり、精神的に落ち込んだり…と人により様々な症状をあらわしますが、「自律神経失調症」と自己判断している人の中には他の病気が隠されている事もあるため、自己判断せず医師の診察を受け治療について相談しましょう。

保健

すこやか健康センター
☎2-6020

4月の保健カレンダー

実施日	保健事業名	時間	会場
6日(水)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:45~	すこやか健康センター
14日(木)	乳児健康相談	13:00~	
19日(火)	あいあいサークル (乳児育児相談)	9:45~	

健康相談 4月28日(木)

実施時間	会場
10:00~11:30	川北老人福祉センター
13:00~15:00	すこやか健康センター

内容：健康相談、栄養指導、血圧測定、軽い運動など、健康手帳をお持ちの方は、ご持参ください。

温泉活用健康増進事業

軽い運動【腰編】

外出する機会の少ない高齢者のための健康教室で、今回はスポーツ専門員による軽い運動を行います。気軽に楽しみながらできますので多数ご参加ください。

- ▶日時／4月19日(火) 午後1時30分から
- ▶会場／サンセットプラザはぼる(浴室・休憩室)
- ▶参加料／入浴料550円(回数券・割引券使用可)
※健康ドリンクのサービス有り
- ▶参加資格／65歳以上で温泉入浴に支障の無い方
- ▶参加申込／期限：4月12日(期日厳守)
申込先：すこやか健康センター

◎バスを無料運行します

乗降場所	運行時間
栄町南団地バス停前	午後1時00分出發
道立羽幌病院バス停前	1時03分
東出商店前(幸町)	1時06分
道新羽幌支局前(南5の6)	1時10分
羽幌ターミナル前(旧駅)	1時13分
旧NTT横(南大通4)	1時16分
内山商店(北町)	1時22分