



自分の体温をご存知ですか？

中央薬局 薬剤師 塚野一哉氏

最近、自分自身の体温を知らない方、知っていても特に気にしていらつしやらない方が多いのではないのでしょうか？

体温が低い人は、冷え性だけでなく病気になりやすくなったり、疲れやすかったり、気分がすぐれなかったりするものです。体温が低くなると免疫力の低下にもつながるといわれています。体温が35度になるとガン細胞がもともと活発になるといわれています。

また、体温が低いと病気だけでなく肥満にもつながるといわれています。体温が1度下がると基礎代謝（人が生きていくために必要な最低限のエネルギー）が10数パーセント下がります。本来使われていたエネルギーが使われなくなり身体に蓄えられることになります。

体温を上げてそれを維持するためには、毎日の食事と運動と体を冷やさないためのひと工夫が必要です。

低体温のお子さんも増えてきています。もう一度自分の体温がどのくらいあるのか、お子さんの体温がどのくらいあるのか測ってみてはいかがでしょうか。

広告

毎月第2火曜日
各支所にて
入会説明会
を開催中!!

シルバー会員募集中!

60歳以上の健康で働く意欲のある方へ

- ◆全国 76 万人以上の会員が、今日も元気に活躍しています。
- ◆あなたの豊富な経験・知識をシルバーで活かしませんか？



お問い合わせ (社)曾於市シルバー人材センター 曾於市末吉町諏訪方 8472 番地 1

●本所：0986-76-2101 ●大隅支所：099-482-3040 ●財部支所：0986-72-0922

3月の子牛せり市成績

曾於中央家畜市場 (3 / 22 ~ 3 / 24)

※価格は税込です。

地区名	性別	頭数(頭)	最高額(円)	kg単価(円)	平均価格(円)
曾於市	雄				
	メス	335	906,150	1,636	432,907
	去勢	431	785,400	1,775	526,167
	計	766	906,150	1,719	485,381
曾於地区	雄				
	メス	738	906,150	1,617	433,463
	去勢	938	785,400	1,756	525,051
	計	1,676	906,150	1,701	484,722

5月のせり市は、5 / 27 ~ 5 / 30 の予定です。