

## 低栄養を予防しよう

いつまでも健康でいるためには、1日3回の食事をきちんと食べる、いろいろな食品をまんべんなく食べることが大切です。

食品のなかでも特に、動物性たんぱく質（魚、肉、卵、牛乳）と植物性たんぱく質（大豆、大豆製品）を意識して食べることが低栄養の予防となり、さらには寝たきり予防につながります。

### 簡単!ほうれん草の白和え風

【材料 2人分】

- ほうれん草・・・1/2束
- 厚揚げ・・・小2個
- 砂糖・・・大さじ1/2
- しょうゆ・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- すりごま・・・大さじ1

【作り方】

- ほうれん草を茹で、しっかりと水気を絞り、食べやすい長さに切る。
- ポウルにフォークなどで潰した厚揚げを入れ、砂糖、しょうゆ、塩、すりごまを混ぜ合わせて和え衣を作る。
- ②に①のほうれん草を和える。

# 寒い冬を、健康で過ごそう!

## 1 食事

かんきつ類や野菜に多く含まれているビタミンCには免疫力を保つ働きがあります。青菜類やかぼちゃなど積極的に摂りたい食品です。お酒を飲む機会が多い時期ですが、体調を崩さないように配慮しながら楽しみたいものです。

## 2 環境調整

かぜなどを引き起こすウイルスは、低温で乾燥した場所を好みます。室温は20度前後、湿度は50%から60%以上に保つよう、加湿器を使ったり、濡れた衣類を干したりするな

## 3 入浴

入浴中の事故は他の季節に比べて3倍も高いという報告があります。脳卒中や心臓病、熱い湯に長時間入っていることで起こる熱中症があります。食事や運動の直後は入浴を控えましょう。脱衣場や浴室を暖かくしておくこと、入浴後は水分補給をすることが大切です。

## 4 運動

運動不足になりやすい季節ですが、体力を保ち、肩こりや腰痛などのトラブルを防ぐためにも積極的に体を動かしましょう。ただし、急な温度変化による脳・心臓への負担を減らすために、早朝や起床直後の運動は避けましょう。

## 5 かぜ予防

かぜ予防の基本である「手洗い・うがい・マスク」をしましょう。

## 1月の家族介護教室

介護をされている男性の皆さん、介護の悩みや疲れはありませんか?

男性同士が集まり、思いを語り合い、明日からの介護について一緒に考えませんか。介護を終えた男性の方もお待ちしております。

▼日時 1月26日(木) 13時~15時

▼場所 安曇川公民館

▼内容 「ケアメン(男性介護者)の会」(講義・座談会)

講師 医療法人藤本クリニック

藤本直規さん

奥村典子さん

☎ 各地域包括支援センター

マキノ新

北部地域包括支援センター ☎(22)0193

北部健康福祉センター ☎(22)5101

木川高

南部地域包括支援センター ☎(32)2520

南部健康福祉センター ☎(32)4413



相談先  
(通告先)

- 子ども家庭相談課 ☎(25)80517
- または市内各保健センター
- 滋賀県中央子ども家庭相談センター ☎077(566)1121

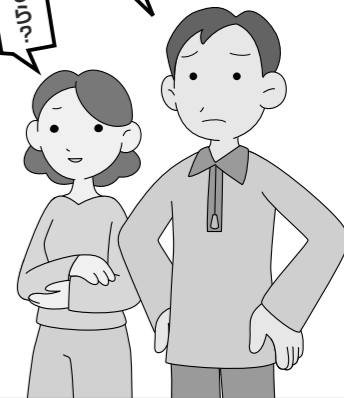


**A** 特に小さい子どもの場合、このようなことが起こるようになります。しかし、継続して良い行動を褒めていると、子どもがこつこつとした行動は収まりません。子どもは自分自身をコントロールする能力が大人よりも未熟なので、感情に流されることがあります。また、子どもによつては、どのように振る舞ったらよいのかわからないということもあるようです。その場合も、しばらくすれば収まります。私たちは褒められると嬉しく

なります。現代では、脳科学の研究も進み、褒められると、脳は褒めをもらった時と同じような反応を起こすことがわかってきました。このうれしいという体験は、行動を維持するのに大きな力を発揮します。何か行動を起こしたときに褒められると、私たちはまた同じことをしようと思えます。それは、行動のあとに与えられる結果が、褒められるという非常に心地良いものだからです。

**Q** 子どもを褒めると、子どもがよい気になって収拾がつかなくなります。

「褒められると嬉しい」



Q&A

## 健康たかしまいきいきウォーキング いっしょに歩きますか

ウォーキングマップのコースを歩く健康たかしまいきいきウォーキングを月1回開催しています。今月は、江戸時代の陽明学の祖 中江藤樹生誕の地を訪れる「藤樹の里コース(安曇川)約5.0km」です。ウォーキングリーダーさんとともに楽しく歩きますか。

- ▼日時 1月12日(木) 9時30分~11時30分
- ▼集合場所 安曇川公民館(ふれあいセンター)玄関前
- ▼持ち物等 防寒着、帽子、手袋、はきなれた靴、リュックサック、タオル、お茶、雨具(雨が降りそうな時)

<参加にあたってのお願い>

- ・参加される方は、日頃からご自身の健康管理をお願いします。
- ・申し込みは不要です。参加を希望される方は現地にお集まりください。
- ・悪天候の場合、実施の有無は現地に集合した人で判断をしますので中止の連絡は行いません。

☎ 健康推進課 ☎(25)8078



## 年末年始の救急歯科診療

年末年始の12月29日から1月3日までの6日間、市内の歯科診療所が休診となることから、高島市歯科医師会により当番制の休日歯科診療が行われます。

歯が痛みすぐに処置してほしい等、緊急の場合は開院時間内に当番診療所までご連絡のうえ、受診をしてください。

▼開院時間 10時~16時

歯科診療所	12/29(木)	12/30(金)	12/31(土)	1/1(日)	1/2(月)	1/3(火)
あだち歯科クリニック 安曇川町西万木811 ☎32-6480	○	○	○	△	△	△
野上歯科医院 新旭町旭二丁目2番地4 ☎25-7500	△	△	△	○	○	○

