

「食べる楽しみ」をどうやって考えてみましょう

ご存じですか？ 毎年の6月は「食育月間」、そして、毎月19日は「食育の日」です。忙しい毎日。食事はどう過ごされていますか？ 私たちの体は、食べたもので作られています。「食べる楽しみ」は「健康な体づくり」「健康な心づくり」に欠かせないものです。食育は「知育・体育・徳育の基礎となるもの」と言われています。忙しい毎日だからこそ、しっかり朝ごはんをとって、1日を元気にスタートしたいものです。そこで、今年の6月は「テレビを消して食事を楽しみましよう」をテーマに毎日の食事を振り返ってみませんか？

家族や友達と食べる食事は、おいしいものでしょうか？ 心を和ませ丈夫な体をつくる食事を「おいしく」「楽しく」「味わえる環境を整えていきましょう。テレビがついている環境での食事はどうでしょうか？「何を食べたのか」「味はどうだったのか」「色は何色だったのか」など感じる事ができません。作ってくれた人に感謝しながら、楽しく話しながら、味わっていただくことがとても大切なことです。毎日繰り返される食事だからこそ、私たちのこれからの基礎となるものです。毎月19日の「食育の日」を作ってみませんか？

6月4日から「歯の衛生週間」が始まります



歯は「体と心の健康」にとって、なくてはならないものです。歯が健康でなければ食べることも不十分になり、何より美味しいと感じにくくなります。また、歯があることではっきり話すことができます。これを機会に「自分の歯」の健康を見直してみませんか。

《健康な歯でいるためには・・・》

- 一日1回はゆっくりやさしく丁寧に磨きましょう
- 歯間ブラシやデンタルフロスを使うと歯と歯の間の汚れがとれます
- しっかりよくかんで食べると咬む力、飲み込む力が強くなります唾液も出やすくなり口の中が清潔になります
- 甘いお菓子などの間食を減らしましょう
- 定期的に歯科健診を受けましょう



コンビニなどでは、商品のカロリーを見てから買う

毎日のちょっとした積み重ねが、健康への第一歩です。今からでも始められる、簡単な健康行動を紹介します。



健康相談や乳幼児の健診などの日程は、「たがしま健康だより」が市のホームページをご覧ください！

連絡先

各種健診や食に関する相談、健康に関する事などお気軽にお電話ください。

- マキノ健康福祉センター … ☎(27)1128
- 今津保健センター … ☎(22)5101
- 安曇川保健センター … ☎(32)4413
- 朽木保健センター … ☎(38)3111
- 高島保健センター … ☎(36)8008
- 新旭保健センター(健康推進課) … ☎(25)8110

information

■常勤医師の変更

6月1日付退任
整形外科副院長 富友宏ステファン

■不整脈外来開設

月に1回、第4木曜に不整脈外来を開設いたしました。診察場所は外科外来で行います。

担当医師 伊藤 誠Dr
(滋賀医科大学付属病院

循環器内科准教授(非常勤))

■泌尿器科外来から

5月から第1・第3・第5金曜日に牛田博医師による泌尿器科外来が増設されました。

【変更前】月曜日 岡田裕作Dr
火曜日 牛田 博Dr
木曜日 多和田真勝Dr

【変更後】月曜日 岡田裕作Dr
火曜日 牛田 博Dr
木曜日 多和田真勝Dr
金曜日 牛田 博Dr
(第1・3・5週)

■小児救急外来開設

毎週土曜日救急外来にて、小児科救急専門外来を開設いたします。診療時間は8時30分から17時15分です。診療は京都大医学部付属病院小児科医師(非常勤)が行います。

■歯科・歯科口腔外科外来から

金曜日の担当医が一部下記のとおり変更となりましたのでお知らせいたします。

【変更前】金曜日 長内哲生Dr
大澤賢次Dr

【変更後】金曜日 長内哲生Dr
大澤賢次Dr
(第1・3・5週)
喜早ほのかDr
(第2・4週)

飲んだことのある薬でも、使い方が変わっていることがあります。薬の使い方を病院や薬局で確認しておきましょう。



十 びょうりんだら

③ 子供の飲み方、飲ませ方

～ 幼児内服薬編 ～

【粉薬の飲ませ方 その1】
①粉薬に水を少量(10～20ml位)加えて、溶かして飲んでください。
②薬を飲んだ後、口の中に薬が残らないように、水を飲ませてください。



※水の代わりに、お茶や牛乳、スポーツドリンク、ジュースなどを使う場合もあります。

【粉薬の飲ませ方 その2】
①粉薬に好みの食べ物(少量)をブレンダーで混ぜます。
ヨーグルトやゼリー、アイスクリーム、チョコレート、ジャムなどに混ぜると飲みやすくなります。

②薬を飲んだ後、口の中に薬が残らないように、水を飲ませてください。

【注意していただくこと】
・飲み物、食べ物に混ぜることで、薬のコーティングがとれて苦い味がでることがあります。混ぜてもいい薬かどうか、必ず確認してから飲ませてください。
・薬は飲ませる直前に1回分だけを混ぜるようにし、作り置きはしないでください。
・薬を飲み残すことがないように、1回で食べられる量に混ぜてください。
・水に溶けにくい粉薬もあるので、注意してください。器に薬が残っている場合は、再度水を加えてください。

《薬を混ぜるポイント》
○薬の味が嫌いなお子様には…
・ジャムやココアなど、味や香りの強いものと混ぜることで、服用しやすくなる場合があります。
・氷やアイスクリームなど冷たいものを食べておくと、一時的に味覚が鈍くなるため、薬を服用しやすくなります。
○甘い薬が好きなお子様には…
・砂糖を混ぜると、甘味を増やしてあげることができます。

薬局長 藤田宗宏