



今月のテーマ

3月は自殺対策強化月間です。

# 大切な命を守るためにできること

## 自殺の現状

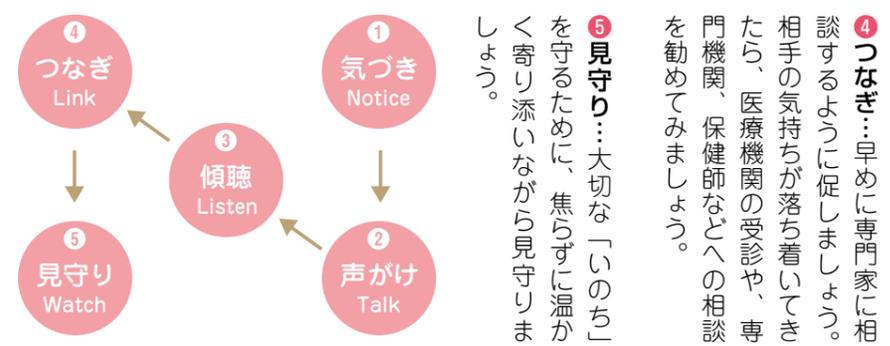
全国では、毎年約2万人（交通事故死亡者は約4,000人）、三重県では毎年約300人の方が自ら命を絶っています。紀宝町では、平成21年から29年の間に、平均で年間約3・2人の方が自ら命を絶っています。

## 大切な命を守るために私たちができること

自殺は、多くが心理的に追い込まれた末の死であり、専門家への相談やうつ病等の治療により、多くの死は防ぐことができることがわかっています。自殺予防の第一歩は、「いつもと違う変化」に気がつくことです。大切な命を守るために、できることから初めてみましょう。

## 自殺予防のポイント

- ① **気づき**…あなたの大切な人がいつもと違うとき（眠れない、食欲がない、口数が少ないなど）、まずは、小さな変化を見逃さないことが大切です。家族や仲間の変化に注意しておきましょう。
- ② **声かけ**…悩んでいることに気がついたら、「眠れている？」「どうしたん？」「なんか元気ないけど、大丈夫？」など勇気を出して声かけをしましょう。
- ③ **傾聴**…本人の気持ちを尊重し、時間をかけて、できる限り耳を傾けましょう。本人を責めたり、安易な励まし、相手の考えを否定することは避けましょう。
- ④ **つながり**…早めに専門家に相談するように促しましょう。相手の気持ちが落ち着いてきたら、医療機関の受診や、専門機関、保健師などへの相談を勧めましょう。
- ⑤ **見守り**…大切な「いのち」を守るために、焦らずに温かく寄り添いながら見守りましょう。



## Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理 その137



# 子どもからお年寄りまで やわらかチキンナゲット

**少**しずつ春らしい気候になり、4月からの新生活に向けて、体調を整えながら過ごしていきたいですね。今回は、子どもからお年寄りの方まで家族で食べられる、簡単なチキンナゲットをご紹介します。衣はつけずに素揚げするので、油っこくありません。また、揚げ物が食べにくい場合は、薄めの甘酢あんやタレをからめたりすると、より食べやすくなるのでおすすめです。



料理作成：きほう食の会

### One Point Advice

お好みでケチャップやソースを添えて♪

エネルギー（1人あたり）：約205kcal  
塩分：約0.6g

### 【材料（4人分）】

- 鶏ひき肉（むね肉）… 200g
- 木綿豆腐 … 200g
- にんにく … 小さじ1
- しょうが … 小さじ1
- マヨネーズ … 大さじ2
- 塩こしょう … 少々
- 片栗粉 … 大さじ1・1/2
- 揚げ油 … 適宜
- レモン … 1/2個

### 【作り方】

- ① 豆腐は水気を絞る。
- ② ボウルにひき肉と豆腐を入れ、よく混ぜる。
- ③ Aの材料を加えてよく練るように混ぜる（よく混ぜることで弾力が出ます）。
- ④ 油を熱し、スプーンを使い、ひと口大ずつ油に落としながら揚げていく。
- ⑤ 中火でじっくり、色よく揚げる。くし切りにしたレモンや野菜を添える。



## Calendar

Health March Calendar

# 3月の健康カレンダー

### 介護予防事業（対象：65歳以上の方）

日	会場と開催時間
7日	鶉殿地域交流センター（午前10時～11時）
14日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）
20日	成川生活改善センター（午前10時～11時）
28日	井田公民館（午前10時～11時）

### 健康長寿ヨガ

1・8・15・22・29日 鶉殿福祉センター（午前10時45分～11時45分）

### 貯筋運動（腹筋と下肢筋力をつけるための運動）

8・15・22・29日	保健センター（午後0時30分～2時30分）
11・25日	大里多目的集会施設（午前9時30分～11時）

※要予約：詳しくは、地域包括支援センター（☎33-0175）まで。

### 子どもとお母さん（会場 紀宝町保健センター）

日	内容と開催時間
12日	7・8か月離乳食教室（午前10時～11時30分）
22日	すくすく育児相談（午前9時30分～11時30分）

※要予約：詳しくは、保健センター（☎32-3700）まで。

### 3月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
3日	橋本クリニック	☎(29)7329 内科
10日	山口クリニック	☎(31)8052 外科
17日	井畑医院	☎(31)7029 内科
21日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
24日	湊口医院	☎(31)6660 内科
31日	湊口クリニック	☎(21)3710 内科
日・祝	紀南医師会 応急診療所	☎0597(88)1001 内科

※変更する場合がありますので、確認のうえ受診してください。  
※診療科目が異なる場合は、三重県救急医療情報センターコールセンター（☎059-229-1199）にご相談ください。

## Dentistry

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その157

### 今月のテーマ

# 歯みがき後のうがいは少なめに



竹田仁香歯科衛生士

歯を大切にしようね♪

**歯**みがき粉の効果の目的は、むし歯予防・歯周病予防・ホワイトニングと大きく3つに分かれます。

むし歯予防を目的に選ぶなら、フッ素配合の歯みがき粉を選びましょう。市販されている9割近くの歯みがき粉には、フッ素が含まれており、成分表では、「モノフルオロリン酸ナトリウム」、「フッ化ナトリウム」、「フッ化リン酸ナトリウム」、「フッ化第一スズ」などと表示されています。

フッ素には、「歯を強くする」、「むし歯菌の活動を弱める」などの効果があります。

普段は、歯みがき粉をつけ、ブラッシングすれば十分ですが、口腔内が汚れているときには、一度歯みがき粉をつけてしっかりブラッシングし、お口をゆすぎ、歯ブラシも洗った後に、もう一度、歯ブラシに歯みがき粉をつけて口腔内全体に行きわたるようにブラッシングしましょう。

フッ素を長くとどめておくために、何度もうがいをするのはなく、5〜15秒の少なめの水で1回程度にしましょう。