

春の花粉症にご注意



今月は工藤紀子保健師

春 の花粉症の約7割は、スギが原因です。スギは日本の国土の約12%を占めているため花粉の飛散量も多く、日本においてスギ花粉症の患者が多い原因の一つとなっています。

スギ花粉は2月から飛散量が多くなり、飛散ピークは4月まで及びます。また、スギ以外にもヒノキやハンノキなどの花粉も飛んでいます。そのため、花粉をからだや家の中に入れない工夫をしましょう。



外出時の花粉対策

◆**天気や時間**
テレビやインターネットで外出時の花粉情報を入力し、特に花粉の飛散の多い日は注意しましょう。

◆**外出時の服装**
人箇のからだで花粉が付着しやすいのは露出している頭、顔、手などです。頭と顔はつばの広い帽子、めがねやマスクを、手は手袋を着用しましょう。上着はウール素材の衣服は避け、花粉が付きにくいツルツルした素材の上着を選びましょう。

◆**マスクの着用**
マスクは吸い込む花粉を

およそ3分の1から6分の1に減らし、鼻の症状を軽くする効果があります。自分の顔のサイズにあったマスクを選び、隙間ができないように着用しましょう。不織布のマスクの内側に、一枚ガーゼを当てると鼻に入る花粉の量を減らせます。

帰宅時

◆**帰宅時**
帰宅時はきちんと家の外で花粉をはらってから、家の中に入るようにし、なるべく家の中に持ち込まない工夫と努力をしましょう。また、うがい、手洗いや洗顔を行い、体についた花粉はきちんと洗い流すようにしましょう。

▼詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）までお問い合わせください。



Health

Cooking

楽しく、おいしい簡単料理♪ その148



高野崇子 博士

今月の料理 豆乳でつくる♪ 豆乳生チョコ

◆**今**回は、2月のバレンタインデーにちなみ生チョコのご紹介をします。ただし、生クリームではなく、豆乳を使うので、あっさりとした生チョコになります。生クリームの主成分は脂質なので、豆乳はたんぱく質で、コレステロールがゼロです。また、生クリームで作るより、1人あたり50キロカロリー抑えることができます。たまには、おうちで手作りするおやつを、少しヘルシーに変えてみませんか。

【作り方】

- ① チョコレートは細かく刻み、鍋に豆乳と一緒にに入れて弱火にかけ、豆乳を温めながらチョコレートをなめらかに溶かす。オープンペーパーを敷いた角型の容器などに流し入れて冷蔵庫でしっかりと冷やし固める。
- ② ペーパーごと取り出して、食べやすい大きさに切り分け、半分にココア、残り半分には抹茶を、それぞれ茶漉しを使ってふりかける。



料理作成：きぼう食の会

One Point Advice

チョコレートは沸騰しないように注意して♪ エネルギー（1人あたり約4～5個）：約205kcal 塩分：約0.1g

【材料(6人分、約27個)】

- 製菓用スイートチョコレート … 200g
- 豆乳 … 100ml
- ピュアココア … 適量
- 粉末抹茶（あれば） … 適量

Calendar

Health February Calendar

2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 |
|---|---------|
|---|---------|

| | |
|--------------------|-----------------------|
| ◆ チェアエクササイズ | |
| 5・12・19・26日 | まなびの郷（午前9時15分～10時15分） |

◆ **小さなボールをつかった健康運動教室**

| | | |
|-----|-------------|-------------|
| 6日 | 鶴殿地域交流センター | （午前10時～11時） |
| 13日 | 上地多目的集会施設 | （午前10時～11時） |
| 19日 | 成川生活改善センター | （午前10時～11時） |
| 20日 | 平尾井生産活動センター | （午前10時～11時） |
| 27日 | 井田公民館 | （午前10時～11時） |

◆ **健康長寿ヨガ**

| | | |
|-------------|-------|-------------------|
| 7・14・21・28日 | まなびの郷 | （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）**

| | | |
|-------------|-----------|-----------------|
| 7・14・21・28日 | 保健センター | （午後0時40分～2時30分） |
| 10日 | 大里多目的集会施設 | （午前9時～11時） |

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）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 |
|---|---------|
|---|---------|

| | |
|-----|--------------------------|
| 4日 | 7・8か月離乳食教室（午前10時～11時30分） |
| 25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、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

2月の休日救急当直医

| 日 | 病院名 | 内科・外科 |
|-----|-------------|------------------|
| 2日 | 湊口クリニック | ☎(21)3710 内科 |
| 9日 | 熊野路クリニック | ☎(21)2110 内科 |
| 11日 | 谷地内科 | ☎(23)3088 内科 |
| 16日 | かじの内科クリニック | ☎(38)8010 内科 |
| 23日 | 笹屋内科外科 | ☎(21)2917 外科 |
| 24日 | みね内科クリニック | ☎(22)5551 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168

今月のテーマ

歯ブラシ交換でブラッシング効果アップ！

歯を大切にしようね♪



竹田仁香歯科衛生士

上 手に歯みがきをするポイントには、①歯と歯の間 ②歯と歯ぐきの境目 ③奥歯のかみ合わせ ④歯並びが凸凹になっているところなど、ブラーク（歯垢）のたまりやすいところに歯ブラシの毛先をちゃんと当ててみることが大切です。

しかし、毛先が広がってしまったり歯ブラシを使用していると、いくらみがいても、歯ブラシを最適な角度で歯や歯ぐきに当てることができず、その結果みがき残しが発生してしまいます。「みがいているけれど、ちゃんとみがけていない」にならないように、歯ブラシは1か月に1本を目安に交換し、すみずみまで丁寧にみがきましょう。

また、歯ブラシには、さまざまな種類のものがありますが、お口の状態やブラッシングの方法に合わせて最適なものを選び、かき落とすことも大切です。歯ブラシ選びやみがき方は、かかりつけの歯医者さんに相談しましょう。また、歯ブラシは使用後に流水で根元までしっかり洗い、風通しのよいところに保管しましょう。