



Health

身近な人の命を守るために

今月のテーマ

春は、進学や就職、異動など環境の変化によりからだやこころの調子を崩しやすく自殺の原因となるうつ病を発症しやすい季節。国では、月別自殺者数の最も多い3月を「自殺対策強化月間」と定めています。

あなたもメンタルパートナーに

町では悩みを抱えている人や自死を考えている人に気づいて、こころと命を守るためにメンタルパートナー養成を推進しています。メンタルパートナーは悩んでいる人の身近にいるだれもになれるものです。みらい健康課では、住民の方や団体を対象に、メンタルパートナー養成の出前講座を実施しています。お気軽にお問い合わせください。

あなたにもできる行動

気持ちが悪く落ち込んだときなどだれかに聞いてもらうだけで楽になることがあります。身近な人が悩んでいた元気がないと感じたら、声をかけてみるのが命を救うことにつながるかもしれません。



1 サインに気づく

こころの悩みや問題を抱えている人が発する言葉や行動、体調の変化などになるべく早く気づきましょう。

2 声をかける

「眠れている？」「どうしたの？」「元気がないみたいだから心配」など自然な様子で身体の不調を尋ねてみましょう。

3 気持ちを聴く

悩みを話してくれたら、時間をかけて、できる限り傾聴しましょう。本人の気持ちを尊重し、共感した上で、相手を思う気持ちを伝えましょう。

4 つなぎ、見守る

プライバイシーに配慮したうえで、相談窓口や医療機関への相談を勧めましょう。本人の状況を理解してくれる家族や上司などと連携し、やさし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149



管理栄養士 島博子

今月のお料理

食べながらリラックス♪

ぶりの幽庵焼き

今回は、幽庵焼きの紹介です。

幽庵焼きは、江戸時代の茶人である北村祐庵が考案したとされる和食料理です。しょうゆやみりんを使った調味液に、ゆずなどの柑橘と魚を漬けて焼いたものです。

ゆずの香りには、気持ちを落ち着かせたり、ストレスを和らげるなどのリラックス効果があるといわれています。ゆずがない場合には、レモンなどの柑橘類でもいいでしょう。



One Point Advice
ゆずがない場合は、レモンやしょうがで照焼き風に♪
エネルギー（1人あたり）：約142kcal
塩分：約0.9g

【材料（2人分）】

- A**
- ぶり … 2切れ
 - しょうゆ … 大さじ2/3
 - 酒 … 大さじ1/2
 - みりん … 大さじ1/2
 - ゆず（あれば） … 輪切り2枚
 - 大根おろし（添え用） … 少量

【作り方】

- ① ぶりは**A**に30分ほど漬けておく。
- ② ①の両面を中までしっかり、網またはフライパンで火が通るように焼く。
- ③ 大根おろし、ゆずと一緒に盛りつける。

Cooking

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
◆ チェアエクササイズ	
4・11・18・25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**

5日	鶴殿地域交流センター	（午前10時～11時）
12日	上地多目的集会施設	（午前10時～11時）
18日	成川生活改善センター	（午前10時～11時）
19日	平尾井生産活動センター	（午前10時～11時）
26日	井田公民館	（午前10時～11時）

◆ **健康長寿ヨガ**

6・13・27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）**

13・27日	保健センター	（午後0時40分～2時30分）
9・23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
13日	パパママ教室（午後7時～8時30分）
24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。

3月の休日救急当直医

日	病 院 名	内科・外科
1日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111 小児科
8日	まじょうクリニック	☎(29)7800 内 科
15日	新谷クリニック	☎(23)2226 外 科
20日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
22日	橋本クリニック	☎(29)7329 内 科
29日	山口クリニック	☎(31)8052 外 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169

今月のテーマ

「ひみこの歯がいーぜ」噛むことの8大効用

歯を大切にしようね♪

竹田仁香歯科衛生士



卑 噛むこと、食事は噛む回数が増えることで、食の6倍だったそうです。よく噛むことは全身の健康を維持するために大切なことです。

ひ 満腹中枢を刺激して食べ過ぎを防止する

み 味覚の発達

こ 食べものの本来の味がわかる

こ 言葉の発音はつきり

の 口の周りの筋肉が発達して発音がよくなる

の 脳のはたらきが活発に

は 脳の血流量が多くなり学力向上・認知症予防

は 歯や口の病気を防ぐ

が だ液量が増え、殺菌作用で歯を守る

が がんを予防する

い だ液量が増え、発がん性物質の毒性を抑える

い 胃腸快調

ぜ 消化酵素がたくさん出て、消化吸収を助ける

ぜ 奥歯で噛みしめることで体に力が入る

よく噛んで食べるために、食事やおやつに噛み応えのある食べ物や大きめに切った食材を取り入れるようにしましょう。