



Health

# 怒りを上手にコントロールしよう

今月のテーマ

**ス**トレスが多い現代社会では怒りを感じる場面が多くありますが、感情のままに怒ってしまうと信頼関係を壊し修復が難しくなることもあります。

## なぜひとは怒るのか？

怒りは専門用語で「防衛感情」といわれており、身の危険を感じると自分を守るために自然に現れる生存本能です。また、怒りは「こうあるべき」という自分の価値観の表れでもあり、怒りの根底には



「自分の価値観をわかってほしい」という感情が隠れているといわれています。

## 怒りをコントロールする

怒りをコントロールする心理トレーニングとして、「アンガーマネジメント」という言葉があります。怒りと上手に付き合う方法で、怒らないことを目指すのではなく、良好なコミュニケーションを保つものです。

## アンガーマネジメントを実践してみよう

① イライラしたら、その場で行動せず、間をとる  
怒りの感情のピークは6秒といわれています。カッととなったら「いち、に、さん…」と6秒数えると、

怒りに任せた衝動的な行動を抑制でき、周囲を傷つけるような行動が減少する可能性があります。

## ② 「くべき」というこだわりを捨てる努力をする

人にはそれぞれ考え方や価値観がありますが、「くべき」というのは自分の考えで、周囲は同じような考えや価値観をもっているとは限りません。

価値観を押し付けるのではなく、やわらかい表現で考えや要望を伝える努力をしましょう。

## ③ その場から離れる

カッと気になってイライラする自分から気がついたら、その場から離れて落ち着くまで別の空間で過ごしてみるのも有効です。

歯を大切にしようね



竹田 歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その170

## Dentistry

今月のテーマ

# 高齢者のオーラルフレイル予防

**最**近、「固いものがかみにくくなった」「水や汁物でむせることが多くなった」「口が渇く」と感じることはありませんか。こうした症状は、年齢による歯、舌、口周りの筋肉、喉などのおとろえが原因の「オーラルフレイル」と呼ばれる状態のはじまりかもしれません。

初期段階では、滑舌が悪くなる、食べこぼす、わずかなむせ、かめない食品が増える、口が渇くなどといった症状ですが、進行してしまつと、食欲の低下、さらには全身の機能低下（サルコペニアや低栄養など）へと進み、要介護状態へとつながる恐れがあります。

幸いなことに、オーラルフレイルは、早めに気づき適切な対応をすることで改善が期待できる段階です。

口の状態が気になってきたときには、かかりつけの歯医者さんなどに相談してみよう。口の健康を維持することは将来の介護予防・認知症予防につながります。「歳のせい」と諦めず、好きなものを不自由なく食べられる口内環境をめざしましょう。

## Cooking

楽しく、おいしい 簡単料理♪ その150



高橋 博子 調理師

今月のお料理 懐かしい味♪

# かぼちゃのいとこ煮

**今**回は、かぼちゃのいとこ煮のご紹介です。加える調味料も少なく作り方はとっても簡単なのに、栄養たっぷり料理です。現在、日本に出回っているのはほとんどが西洋かぼちゃで、甘みが強くホクホクしており、エネルギー、ビタミンC、食物繊維、特にβ-カロテンが豊富に含まれています。あずきには食物繊維が多く含まれ、腸内環境を整えたり、風邪の予防にもおすすめです。

## 【作り方】

- ① かぼちゃは、種とわたを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にかぼちゃとひたひたの水を加え、ふたをして煮る。やわらかくなる手前で、あずき、塩少々を加え、ふたを外したまま弱火で煮る。水分が少なくなってきたら火を止める。



料理作成：きぼう食の会

One Point Advice

お好みできなこをかけてもおいしい♪

エネルギー（1人あたり）：約152kcal  
塩分：約0.2g

## 【材料（2人分）】

- かぼちゃ … 約200g
- ゆであずき（加糖） … 1/4缶（約50g）
- 塩またはしょうゆ … お好みで少々

## Calendar

Health April Calendar

# 4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
◆ まちかどエクササイズ(チェア版)体験コース	
3・10・17日	大里多目的集会施設（午前10時～11時）
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
2日	鶉殿地域交流センター（午前10時～11時）
9日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）
15日	成川生活改善センター（午前10時～11時）
16日	平尾井生産活動センター（午前10時～11時）
23日	井田公民館（午前10時～11時）

## ◆ 健康長寿ヨガ

3・10・17・24日 鶉殿福祉センター（午前10時45分～11時45分）

※ 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 鶉殿福祉センター）

日	内容と開催時間
14日	7・8か月離乳食教室（午前9時30分～11時）
28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。

## 4月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
5日	井畑医院	☎(31)7029 内科
12日	玉置整形外科	☎(22)6172 外科
19日	米良クリニック	☎(21)7878 外科
26日	がじの内科クリニック	☎(38)8010 内科
29日	笹屋内科外科	☎(21)2917 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。