9 月 10

日

16日は自殺予防週間

写月は樋口真夕保健師

12

染症が長期化. ナラ している ルス感 」を予防しよう ②気持ちを整理する 配ごとや不安に思っている なぐり書きでもよ

しくない に不安を感じるなどストレス ことで外出を控えたり、 で予防することが大切です。 りすぎないよう、日々の生活 ロナうつ」が増えて を感じやすく、 よく眠れない レスが大きくなっているないなどの症状は、心の スト いわゆる「コ 食事がおい レスが溜ま います。 生活

になることがあります

整理することで、

気持ちが楽

う。

「こころのモヤモヤ」を

だれかに話してみませんか。

▼こころの健康に関する相談

ことを書き出して見まし

ょ

とができます。

一人で悩まず

談することで重症化を防ぐこ 場合は、早めに専門機関へ相 状態や気分の落ち込みが続く

いので、

①生活週間を整える 毎日決まっ た時間に寝て

に出すことも大切です。 きは我慢しないで、

平日

午後1時~4時

「うつ」を予防するポイント

が解消されたり、

泣くこと

笑うことによってスト

☎0735−33− 平日 午前8時30分 平日 午前8時30分

午前8時30分~午後5

10355

によって心が落ち着いたり、

すっきりとした気分になりま

感動したとき、

関するこころのケア相談窓口

新型コロナウイルス感染症に

県こころの医療センター

☎059-253-7821

感情を表 悲しいと ③感情を表現する

こころの疲れを回復するため

がけましょう。特に睡眠は、のリズムで生活することを心

早めに相談窓口

いて紹介しましたが、うつ今回はコロナうつの予防に

平 **5** 日 0 1

201

Ó

県自殺対策推進センター

▼自殺予防電話相談(県内のみ)

Dentistr

こころの不調を感じたら

起きるなど、できるだけ一定

ご餃がすすむ♪

楽しく、おいしい

その 167

紹介です。

みつきチー

± 5

ンか

- (i)

のでや

簡単料理 🕽

やみつきチキン

Cooking

今月のお料理

ネルギー 片栗粉でコーティングして焼 湿効果のある砂糖をなじませ、 を加えて一緒に焼くなど、アお好みで刻んだねぎや青じそ 肉はパサパサしがちです。 くことで、 せますが、 出るのを防ぎます。 鶏むね肉は皮をはがせばエ ジすることもできます。 下味をつけるときに保 ・が約2分の1に減ら を防ぎます。また、うまみや水分が流 糖質の少ないむね X

【作り方】

- ① 鶏肉は皮をはがし(お好みで)、繊維を断ち切る ように食べやすい大きさに切る。
- ② ビニール袋やボウルに、①とAを加えて混ぜ合わ せたら、15分ほど冷蔵庫で休ませ、片栗粉を加 えてなじませる。
- ③ フライパンで油を熱し、②を並べて弱~中火で両 面をじっくり焼く。ある程度火が通ったら、B を 加えて、火が通るまでさらに焼く。

【材料(2人分)】

One Point Advice

鶏むね肉 … 1枚 … 大さじ1 油 … 大さじ 1/2 酒

… 大さじ1

… 小さじ 1/2

砂糖 … 大さじ 1/2 … 大さじ 1/2 みそ しょうゆ … 大さじ 1/2 すりおろしにんにく … 少々

… 大さじ1

… 大さじ1

エネルギー (1人あたり):約187kcal 塩分:約1.4g

塩こしょう … 少々 すりおろししょうが … 少々 白いりごま(すりごま) … 大さじ1

Calendar

砂糖

Health September Calendar

にんにくとしょうがはチューブも可♪

9月の健康カレンダー

(午前10時45分~11時45分)

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						
	1 ⋅22 🖯	まなびの郷	(午	前9時15分~10時15分)			
	3 · 10 · 17 ⊟	大里多目的集会施設	(午	前9時15分~10時15分)			
	♦ まちかどエクササイズ						
	1 ⋅ 8 ⋅ 22 🖯	まなびの郷	(午	前10時30分~11時30分)			
-	3·10·17F	まなびの郷	(午	前9時15分~10時15分)			
	3.10.17	よなU 07知		前10時30分~11時30分)			
	◆ スマイルヨガ						
	3 · 10 · 17 · 24 ⊟	鵜殿福祉センタ-	_	(午前10時45分~11時45分)			
	2 · 9 · 16 · 30 ⊟	まなびの郷		(午前10時45分~11時45分)			
	◆ スポーツボイス						
	7·21Fl	まなびの郷		(午前9時30分~10時30分)			
	7.71			(左前10時/15分。,11時/15分)			

- ※ 新型コロナウイルス感染拡大防止等のため変更になる場合があります。 参加者は個別通知を確認し、ご参加ください。
- ※ 要予約: 詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。

内容と開催時間 (午前9時30分~11時)

28日 すくすく育児相談 ※要予約:詳しくは、役場みらい健康課(☎33-0355)まで。

9月の休日救急当直医						
В	病院	名	内科·外科			
5 🖯	笹屋内科外科	☎ (21)2917	外 科			
12日	ましょうクリニック	☎ (29)7800	内 科			
19⊟	すずきこどもクリニック	☎ (28)0111	小児科			
20⊟	みね内科クリニック	☎ (22)5551	内 科			
23⊟	新谷クリニック	☎ (23)2226	外 科			
26⊟	真砂小児科	☎ (29)7313	小児科			
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。

竹田歯科衛生士の歯の健康ひとロメモ その 187

今月のテーマ

感染症予防のためにもお口を健康に!

ニングなどのケアをうけるこ 新されいに洗いましょう。 歯もきれいに洗いましょう。 す。また、入れ歯の方は入れ に歯科医院で専門的なクリ 日ごろからていねい 重症化する傾向にあるため、 とても大切です。 口の環境を整えておくことは しっかり行うことと、 を取り入れるとより効果的で きを心がけましょう。舌みが 生だと感染症を発症 このようにお口の中が不衛 お家でできるお口のケアを いと言われているため、 歯間ブラシやフロスなど しやす な歯みが 定期的 お

ナウイルスも発症、悪化しやす。持病のある方は新型コロ患を悪化させる要因になりま 糖尿病や動脈硬化など基礎疾 スクを高めてしまいます。 防御できなくなり、感染のリ 歯周病が悪化すると、 悪化.

歯をたかに しょうねか

きます

唾液の分泌を促すことで、

お口の中を清潔に保ち、

イルスの侵入を防ぐことがで

ウイルスが入ってきたときになく歯周病細菌が増えると、

お口のケアが十



竹田仁香齒科帝生

小腸などで増殖しま

ルスは口や鼻などの