

甘く見て放置するのは危険

「コロナ疲れ」を予防しましょう

「コロナ疲れ」とは、新型コロナウイルス感染症

によるさまざまな制約を受け
ることのストレスにより、精神的に参ってしまつ状態のことです。この状態をそのままにしているとメンタルヘルス不調に陥る恐れもあります。

「コロナ疲れ」や「ストレス」が溜まると、免疫力の低下をきたす原因になるので、日々の暮らしを見直し、ストレスに負けないように心と体の抵抗力を高め、コロナ疲れを予防しましょう。



コロナ疲れの予防・解消方法

①朝食をしっかりと取る

朝食をとることで、脳にエネルギー源が供給されて集中力が高まります。

また、朝食には体内時計をリセットする効果があるため、自律神経の働きやホルモンのバランスが整い、気分や体調が安定します。

②運動でストレスを解消

ウォーキングなどの息が上らない有酸素運動は、リフレッシュ効果が高く、ストレス解消に適しています。

まずは、今より1日10分（歩数にして1,000歩）多く歩くことから始めましょう。運動を習慣化することで疲れにくくなり、ストレスへの適応力も高まります。

③気分転換の方法を見つける

身近でできる楽しみを、思いつくままにリストアップしましょう。例えば、

- ・読書、音楽などを楽しむ
- ・ストレッチなど体を動かす
- ・動植物を育てる
- ・自然と触れ合う など

こうした「楽しい」「気持ちがいい」と思える時間を増やすことで心がリフレッシュし、コロナ疲れの予防になります。

④人とのつながりを大切に

孤立や孤独は、心身の病気の発症率を高めます。日ごろからSNSや電話で連絡を取り合ったり、テレビ電話などを活用して顔を合わせたることが大切です。

以上のことを参考に、コロナ疲れを乗り越えましょう。

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理 その168

管理栄養士
島博子

今月のお料理

カリッ、ホクッ

おさつスティック

今

回は、旬のさつまいもを使ったおやつをご紹介します。

これは、つぶさない、べたべたにならない、大学芋でもない、簡単だけどいつもと少し違うおやつレシピです。大量の油の処理もしないので、簡単です。

さつまいもの皮の部分には、便秘予防に作用するヤラピン、抗酸化作用のあるアントシアニンが含まれているため、皮つきのまま食べるのがおすすめです。

One Point Advice

カリッとさせるコツは片栗粉を少し多めに♪
エネルギー（1人あたり）：約228kcal
塩分：約0.0g

【材料（2～3人分）】

- さつまいも … 1本（約250g）
- 片栗粉 … 大さじ2弱
- A 砂糖または三温糖 … 大さじ2
- 水 … 大さじ1/2
- 油 … 大さじ2～3

【作り方】

- ① さつまいもはよく洗い、太さ1cm弱の棒状に切る。軽く水にさらしたら、水気をきる。
- ② ビニール袋に①と片栗粉を入れ、まんべんなく行き渡らせる。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を入れ、揚げ焼きにする。さつまいもに火が通ったら、取り出しておく。フライパンの余分な油はふき取しておく。
- ④ 再度フライパンを火にかけ、Aを混ぜて入れ、グツグツさせたら、すぐに③で取り出したさつまいもをいれて絡めるように混ぜ、火を止める。

Calendar

Health October Calendar

10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	
6・13・27日	まなびの郷（午前9時15分～10時15分）
1・8・15日	大里多目的集会所（午前9時15分～10時15分）
◆ まちかどエクササイズ	
6・13・27日	まなびの郷（午前10時30分～11時30分）
1・8・15日	まなびの郷（午前9時15分～10時15分） （午前10時30分～11時30分）
◆ スマイルヨガ	
7・14・21・28日	まなびの郷（午前10時45分～11時45分）
1・8・15・22・29日	鶴殿福祉センター（午前10時45分～11時45分）
◆ スポーツボイス	
5・19日	まなびの郷（午前9時30分～10時30分） （午前10時45分～11時45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。

子どもとお母さん（会場 鶴殿福祉センター）

日	内 容 と 開 催 時 間
12日	7・8か月離乳食教室（午前9時30分～11時）
26日	すくすく育児相談（午前9時30分～11時）

※要予約：詳しくは、役場みらい健康課（☎33-0355）まで。

10月の休日救急当直医

日	病 院 名	内科・外科
3日	山口クリニック	☎(31)8052 外 科
10日	湊クリニック	☎(21)3710 内 科
17日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内 科
24日	谷 地 内 科	☎(23)3088 内 科
31日	かじの内科クリニック	☎(38)8010 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188

今月のテーマ

歯によいおやつ

子どもは胃が小さく、1日3回の食事だけでは必要なエネルギーを補給することができません。そのため、必要なエネルギーを補つおやつが必要です。

ただし、おやつというケーキやチョコレートなどのお菓子を思い浮かべる人も多いかもしれませんが、おやつは必ずしもお菓子とは限りません。むしろ歯は、砂糖量が多く、歯にくっつきやすいおやつが大好物です。そのため、砂糖量が少ない、歯によいおやつを選びましょう。例えば、焼き芋やおやきのように自然の甘味や味の調整ができるもの、せんべいやりんごのようにかみごたえのあるもの、煮干しやチーズのようにカルシウムを多く含んだものなどがおすすめです。特にカルシウムは日常の食事で不足しがちになるため、積極的におやつで補給することをおすすめします。

また、17ページのおさつスティックもおおすすめです。牛乳やお茶など、甘くない飲み物と一緒に食べましょう。そして、食べる時間や量をきちんと決め、だらだら食べることはやめましょう。

歯を大切に
しましょうね♪

竹田 仁香 歯科衛生士