



今月は新家春奈保健師



Health

アンガーマネジメントを身につけよう

「怒り」の感情を上手にコントロール

アンガーマネジメントとは、カッとなったときの対処法や、上手に自分の気持ちを伝えるという怒りの感情をコントロールする手法のことです。

アンガーマネジメントでは怒らないことを目標にするのではなく、怒りの感情とうまく付き合い、適切な対応がとれることを目標とします。

カッとなったときの気持ちの落ち着かせ方

① 6秒待つ

怒りのピークは6秒で過ぎると言われています。怒りを感じたら「1、2、3」と数えて怒りが過ぎるのを待ちましょう。

② 深呼吸する

人は深呼吸をすると気持ちが落ち着きます。ゆっくりと息を吸って吐いてみましょう。

③ 移動する

トイレに行ったり、飲み物を買に行ったりして、その場から離れることも気持ちを落ち着かせるのに効果的です。

④ 意識をそらす

その場から去れない場合、目の前のものを観察し

ましよう。例えば、空を見上げたり、時計の秒針を目で追ってみたり、別のものに集中しているうちに怒りのピークは過ぎ去ります。

⑤ 怒りの数値化

怒りのレベルを客観的に見て、10段階評価やパーセンテージなどで数値化します。数値化を癖づけければ、「今日は〇%だから先日ほどではない」と気づけるようになります。

怒りの感情は、避けられない自然な感情の一つです。怒りを感じると、筋肉や関節の緊張、血行不良、ホルモンバランスの乱れなど、人間関係だけでなく体の不調にも大きく影響を与えるため、うまく付き合っていくことが大切です。



とーちゃん
おんまり怒ると血圧が
上がった体に悪いよ！

栄養士
島博子



Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その208

今月の料理 万能ドレッシングで♪ エビとアボカドのヨーグルトソースサラダ

今回はエビとアボカドのヨーグルトソースサラダのご紹介です。ヨーグルトソースはトルコ料理では定番のソースで、お肉や魚料理、サラダにも合う万能なソースとしてよく使われるそうです。玉ねぎや大葉のみじん切りなどを加えてアレンジができるほか、マヨネーズを減らせばさらにエネルギーが抑えられます。ヨーグルトはたんぱく質、カルシウムも含まれるので、不足しがちな栄養素も補えます。

【作り方】

- ① エビは解凍し、酒をふり、ゆでる。(または塩こしょうして炒める)
- ② Aを混ぜ合わせる。
- ③ 野菜は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ④ ①、③を器に盛り、②をかける。



料理作成：きぼう食の会

One Point Advice

レモン汁をプラスしてもおいしい♪

エネルギー (1人分): 約85kcal
塩分: 約0.3g

【材料 (2人分)】

- | | | |
|----------------|---|------------------|
| お好みのレタス … 約3枚 | A | プレーンヨーグルト … 70g |
| 玉ねぎ … 1/12個 | | オリーブ油 … 小さじ1 |
| アボカド … 1/4個 | | マヨネーズ … 小さじ1 |
| 小エビ (冷凍) … 15g | | おろしにんにく … 小さじ1/4 |
| 酒 … 小さじ1/2 | | 塩 … 1つまみ |
| | | こしょう … 少々 |

Cooking

Calendar

Health February Calendar

2月の健康カレンダー

2月の休日救急当直医			
日	病院名	診療科目	
2日	すずきこどもクリニック	☎(28)0111	小児科
	西久保内科クリニック	☎05979(3)1155	内科
9日	ましようクリニック	☎(29)7800	内科
	井本医院	☎0597(86)0016	内科
11日	和田医院	☎0597(85)3668	内科
16日	くろしお耳鼻咽喉科	☎(22)3387	耳鼻咽喉科
	五郷診療所	☎0597(83)0356	内科
23日	みね内科クリニック	☎(22)5551	内科
	原田医院	☎0597(88)0035	内科
24日	尾辻内科クリニック	☎0597(85)2021	内科

※ 変更する場合がありますので、事前に電話連絡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。

子どもとお母さん (会場: きぼう健康ぶらざ)		
日	内容	開催時間
3日	4か月児健診	午前9時～
	10か月児健診	
4日	離乳食教室	午後1時15分～
13日	1歳2か月児歯科健診	午前9時～
	1歳8か月児健診	
6日	3歳児歯科健診	午前9時30分～

※ 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: 子育て支援センター)		
日	内容	開催時間
14日	育児相談	午前10時～11時
18日	子ども歯みがき相談	午後2時45分～3時45分
19日	子育てほっとサロン	午前10時～11時20分

※ 詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。

介護予防事業 (対象: 65歳以上の方)		
日	会場	開催時間
◆ チェアエクササイズ		
5・12・26日	まなびの郷	午前9時15分～10時15分
7・14・21日	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		
5・12・26日	まなびの郷	午前10時30分～11時30分
7・14・21日	神内福祉センター	午前9時15分～10時15分 午前10時30分～11時30分
◆ スポーツボイス(しっかりコース)		
4・18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
◆ スポーツボイス(ゆったりコース)		
25日	まなびの郷	午前9時30分～10時30分
◆ プールを利用した介護予防事業水中ウォーキング		
①5・19日	ピーアップシングウ	午前11時～午後1時
②12・26日		

※ 送迎バスは、①は鶴殿方面、②は井田・相野谷方面のルートです。

介護予防事業 (対象: 65歳以上の方)		
日	会場	開催時間
◆ 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9時30分～10時30分
		午前10時30分～11時30分
13日	中村多目的集会施設	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
26日	鮎田構造改善センター	午後1時30分～2時30分
19日	成川生活改善センター	午前10時～11時
◆ スマイルヨガ		
5・12・19・26日	神内福祉センター	午前10時～11時
6・13・20・27日	まなびの郷	午前10時～11時
7・14・21・28日	鶴殿福祉センター	午前10時～11時

※ 介護予防事業は全て予約が必要です。詳しくは、役場みらい健康課 (☎33-0355) まで。