

春は運動を始める絶好の季節



今月は松本好奈保健師



Health



竹田仁香歯科衛生士

歯を大切にしようね♪

日 差しも明るくなり、日に日に春めいてきました。春は新しいスタートを切る絶好のチャンスです。冬眠中の動物は、眠っている間に蓄えた栄養を使うので、目が覚めたときはげっそり体重が落ちています。しかし、人間は冬場たっぷりごちそうを食べ、寒くて運動不足になり、体重が増える事が多いようです。かく言う私もその一人です。

発散などさまざまなメリットがあります。三日坊主で終わらせないように、無理をせず、記録をつけるなど習慣づけるようにしましょう。

また、町内には、紀宝スポーツクラブや、介護予防教室などを動かす教室があります。暖かくなってきたこの季節に運動を始めてみてはいかがでしょうか。

筋肉は2週間体を動かさないと、若者は筋力の3分の1、高齢者では4分の1を失うことが研究で証明されています。今ある筋肉を維持・増進していくことが大切です。

1. いすに座って行う足上げ運動



いすに座り、左右の足を交互にゆっくり上げる。
〈1日の目安：15回を3セット〉

2. 立ち上がり運動



いすに座った状態から前に重心をおいて、ゆっくり立ち上がる。
〈1日の目安：15回を3セット〉

Cooking

楽しく、おいしい
簡単料理♪ その114



管理栄養士 寺澤博子

今月のお料理
春野菜を食べよう②

とろーりオニオンスープ

旬 の新玉ねぎを使った、とろけるオニオンスープをご紹介します。
新玉ねぎは、甘くて辛味が少ないのが特徴です。また、あめ色からカラメル色になるまで炒めた玉ねぎは、カレーやスープをとんでもおいしくしてくれます。その理由は、玉ねぎを炒めると、水分が蒸発し、含まれているぶどう糖、果糖などの糖が凝縮されて甘みを増し、さらに独特のコクのある甘さが出るためです。ぜひ、お試しください。

【作り方】

- ①玉ねぎは5mm～1cmの太さの千切りにする。
- ②にんじんはみじん切りにする。
- ③鍋にバターと油を入れて熱し、①を加えてカラメル色になるまでじっくり(30分以上)炒め、②を加えさらに炒める。
- ④水とローリエ、コンソメを加えて、弱火～中火で煮込む。お好みで塩こしょうで調味する。最後にパセリを散らす。



One Point Advice
玉ねぎをよ～く炒める、ひと手間がポイント♪
エネルギー(1人あたり): 約64kcal
塩分: 約0.8g

【材料(約2人分)】

- 玉ねぎ … 1個
- バター … 5g
- 油 … 小さじ1/2
- 水 … 約300ml
- にんじん … 1/3本
- 固形コンソメ … 1/2個
- ローリエ(あれば) … 1枚
- 塩こしょう … 少々
- パセリ … 少々

Cooking

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
◆ 小さなボールをつかった健康運動教室	
6日	鵜殿地域交流センター(午前10時～11時)
13日	上地多目的集会施設(午前10時～11時)
19日	成川生活改善センター(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)

◆健康長寿ヨガ

7・14・28日	鵜殿福祉センター(午前10時45分～11時45分)
21日	まなびの郷(午前10時45分～11時45分)

◆新しい料理レシピづくり

24日	飯盛多目的集会施設(午前9時30分～11時)
-----	------------------------

※要予約:詳しくは、紀宝町地域包括支援センター(☎33-0175)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
11日	7・8か月離乳食教室(午前10時～11時30分)
25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、保健センター(☎32-3700)まで。

4月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
2日	谷地内科	☎(23)3088 内科
9日	みね内科クリニック	☎(22)5551 内科
16日	笹屋内科外科	☎(21)2917 外科
23日	味八木胃腸科	☎(21)5610 外科
29日	ましようクリニック	☎(29)7800 内科
30日	すずき子どもクリニック	☎(28)0111 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(☎0597-89-1199)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134

今月のテーマ

歯ブラシによる喉突き事故に注意

む し歯予防や口の中の衛生のため、子どもが自分で歯みがきをするのは大切な生活習慣です。

しかし、5歳以下の子どもが歯ブラシをくわえたまま転倒し、喉を突いて刺さり、入院するなどの事故が全国的に増えてきています。

とくに事故が多い1歳から3歳ごろまでの子どもが自分で歯みがきをするときは、次のことに気を付けましょう。

- ◎保護者がそばで見守り、床に座って歯みがきしましょう。
- ◎ソファやベッド、イスの上立つなど不安定な場所で歯みがきしない。
- ◎保護者が仕上げ磨きに使う「仕上げ用歯ブラシ」は、柄が長く喉突きなどの危険性が高いため、子どもには持たせず、子どもの手の届かない場所に置く。
- ◎3歳ごろまでは、喉突き防止カバーなどの安全対策を施した歯ブラシを選びましょう。
- ◎歯ブラシのほか、箸やフォークなど、喉突きの危険性のある日用品も、口に入れたまま歩いたり、走ったりさせないようにしましょう。