

ぐっすり眠って疲労回復

今月は正嶋春奈保健師



新 生活の慌ただしさも落ち着き、気温も一気に暖かくなる5月は、気候だけでなく、身体ホルモンバランスの変化が大きく、心身ともに疲労がしやすい季節です。疲労を解消するためにも、しっかりと睡眠をとり心身のトラブルを起こさないように気をつけましょう。

「眠りが不規則になりがちな季節です」

この時期は、朝起きるのが辛かったり、昼間もあくびが出てしまったり、ついウトウトとしてしまいがちです。

私たちの体の中には、体内時計が備わっていて、体のリズムを調整しています。しかし、季節の変わり目の気温の変化は、これらの機能に影響を与え、身体が「活動」と「休息」の切り替えを上手にできず、

さらに、昼間に睡魔が襲ってくるなど、睡眠リズムが乱れやすくなる原因といわれます。

「疲労の回復にはぐっすり眠ることが効果的」

疲労が蓄積すると、集中力が低下したり、「やる気がでない」など気分の落ち込みがみられることもあります。

一番の疲労回復方法は、ぐっすりと眠ることです。特に、脳は睡眠中しか休む暇がないため、疲労を回復させる良質な睡眠をとり、効率よく身体を休めることが大切です。

「良質な睡眠をとるために」

朝に太陽の光を浴びること、食事は寝る3時間前までに終えること、夜にぬるめのお湯で入浴すること、適度に運動することが大切です。

Health

また、寝る前にテレビやパソコン、スマホの光を浴びると、脳は「今起きている時間」と勘違いし、寝つきが悪くなったり、朝の目覚めが悪くなったりといった身体の不調へと繋がります。

特に、若い人ほどこの光の影響を受けやすく、睡眠のパターンがまだできあがっていない成長段階の子どもにとっては、寝ている間に分泌される成長ホルモンが上手く分泌されなかったり、睡眠リズムが崩れてしまったりすること。家族揃ってぐっすり眠れる生活習慣をつけていきましょう。



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③

肉巻きポテト

今

回は春が旬の新じゃがいもを使った料理を紹介します。

春に収穫されたあと、貯蔵せず出荷されるじゃがいものことを一般的に「新じゃが」と呼びます。皮が薄く、水分をたっぷり含んでおり、ねっとりした食感が特徴です。

じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんに包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴です。また余分な塩分を体外に排泄するカリウムも多く含まれています。



One Point Advice

春のじゃがいもを味わおう♪

エネルギー（1人あたり）：約290kcal
塩分：約1.1g

【材料（約3人分）】

新じゃがいも … 小さめ5個
豚肉（薄切り） … 約10枚
塩こしょう … 少々
片栗粉 … 適宜
油 … 大さじ1
しょうゆ、酒、みりん、酢 … 各大さじ1強
砂糖 … 小さじ1

【作り方】

- ①じゃがいもは薄く皮をむいてやわらかくゆで、熱いうちにつぶす。
- ②じゃがいもは豚肉の大きさに合わせて等分し、形を整え豚肉を1枚ずつ巻く。塩こしょう、片栗粉を薄くまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、②を転がしながら焼いていく。
- ④焼けたら混ぜ合わせた調味料Aをかけ、全体からめる。

Cooking

Calendar

Health May Calendar

5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	
11日	上地多目的集会施設（午前10時～11時）
17日	成川生活改善センター（午前10時～11時）
18日	平尾井生産活動センター（午前10時～11時）
25日	井田公民館（午前10時～11時）

◆ 健康長寿ヨガ

12・19・26日	鵜殿福祉センター	（午前10時45分～11時45分）
-----------	----------	-------------------

◆ 貯筋運動（腹筋と下肢筋力をつけるための運動）

12・19・26日	保健センター	（午後0時30分～2時30分）
8・22日	大里多目的集会施設	（午前9時30分～11時）

◆ 新しい料理レシピづくり

22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
9日	7・8か月離乳食教室（午前10時～11時30分）
23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。

5月の休日救急当直医

日	病院名	内科・外科
3日	熊野路クリニック	☎(21)2110 内科
4日	新谷クリニック	☎(23)2226 外科
5日	真砂小児科	☎(29)7313 小児科
7日	湊口クリニック	☎(21)3710 内科
14日	山口クリニック	☎(31)8052 外科
21日	井畑医院	☎(31)7029 内科
28日	橋本クリニック	☎(29)7329 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（☎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135

今月のテーマ

健康寿命の秘訣は歯の健康

い つまでも自分の力で食べることが出来る人ほど自立して生活できる「健康寿命」が長いことがわかっていきます。

歯を失う原因の大部分が歯周病とむし歯です。年齢別では、30歳代まではむし歯の割合が多く、加齢とともに歯周病が原因で歯を失っています。歯を失うと、食べづらくなるほか、だ液が減少する、食べ物が気管に入る誤嚥が増えるなどの影響があります。

さらに、噛むことは脳を刺激するため、噛まなくなると認知症になりやすくなり、また、体のバランスが低下し転倒しやすくなってしまいます。

20本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足することができると言われています。そのため、健康な歯を1本でも多く残していくことが何よりですが、自分の歯を失っても入れ歯などで、しっかりと食べることができるようになることが大事です。

歯の健康を保っていくためには、毎日の歯みがきだけでなく、かかりつけの歯科医師をもち、定期的に受診し、歯石の除去や噛みあわせのチェックを受けましょう。

歯を大切にしようね♪

竹田仁香歯科衛生士

