はればれ通信



今年も春がやってきました。皆さまはいかがお過ごしでしょうか。 寒い冬を過ごしたぶん、花々が咲く季節の訪れが待ち遠しかったです。

「春は、変化の多い季節です」

春は新しい生活に期待がふくらむ時期でもありますが、慣れない環境や人間関係に悩みを感じる時期でもあります。ストレスを上手に解消したいものですね。

☆あなたの心と体は疲れていませんか?

「以前は一晩寝たら疲れがとれたのに、なかなか疲労感が解消しない」ということはありませんか。

毎日じわじわと感じている疲労感は、心と体のSOSです。 素直に耳を傾け、早めの対処を心がけましょう。

○心の疲れをとる

質のよい睡眠は、大脳を休ませる唯一の方法です。

<こんな症状があれば要注意!>

- □ 寝付くのに2時間以上かかる
- □ 夜間2回以上目がさめる
- □ 朝起きたとき、ぐっすり眠った感じがしない
- □ 朝、ふだんよりも2時間以上早く目がさめてしまう

このような訴えのどれかが、週2回以上あり、1か月以上続く方は、ご相談ください。 ※日本睡眠学会ホームページより抜粋

○体の疲れをとる

心身の疲れを癒すリフレッシュのポイント 入浴(ぬるめのお風呂に半身浴 20~30分) 深呼吸(息を深く吐く)

ストレッチング(肩・背中・足・腰をゆっくり伸ばす) ツボ・マッサージ(足の裏や足の三里の指圧)

※足の三里の指圧は、胃腸や足の疲れ、神経衰弱等に 効果的です。

(ひざの下のやや外側、小さな骨のでっぱりの間を3~4回指圧します。)





東日本大震災について、平成23年3月11日(金)

14時46分、その時あなたはどうされていましたか。

この震災でほんとうに大切なものは何かを、改めて感じました。 「命の大切さ」「人と人とのつながり」「地域のつながり」

当管内からも、被災地に支援物資を送る場面をテレビで目にしました。

県外からの被災者を受け入れている方もいると思います。

復興のカギは、「地域のつながり」を最大限活かす(残す)ことであるとの意 見もあります。

普段からの、ご近所づきあいや声かけをよりいっそう大事にしたいですね。

☆カルシュウムたっぷりメニュー おからの炒め煮 (4人分)

<材 料>

<作り方>

卯の花(おから)150g

鶏挽肉 50g かまぼこ

50g(1/2束) ニラ

にんじん 20g 干し椎茸 2枚

牛乳. 200g 粉末ピーナッツ 40g

大さじ1

酒、しょうゆ 各大さじ1

- ① おからは、さっと熱湯でゆでこぼし、ふきん等でかたく しぼる。
- 50g(1/4本)② 干し椎茸はもどしてせん切り、にんじんとかまぼこも せん切りにする。
 - ③ 鍋に油を熱し、挽肉を炒め、火が通ったらにんじんと 干し椎茸を加えて更に炒める。 おからを加えて焦げないように注意しながら、牛乳を 少しずつ入れながら炒め、酒としょうゆで味付けし中火
 - ④ かまぼこと二ラを加え、粉末ピーナッツも入れて炒め 上げてできあがり。

※このレシピは、平成3年、旧天王町の食生活改善推進員の方が、「骨粗鬆症予防」のためのカルシ ウム豊富なメニューとして作ってくれたものです。子どももお年寄りにもお勧めの1品です。

♪♪ 歌っこ、歌ってみませんか

今回は

「どじょっこふなっこ」

です。

春になれば しがこもとけて どじょっこだの ふなっこだの 夜が明けたと 思うべな



夏になれば わらし(童子) こ泳ぎ どじょっこだの ふなっこだの 鬼っ子来たなと 思うべな



我が町のサポーター

です。

編集後記(^o^)

この歌は秋田県にゆかりのある歌のようです。 どじょっこやふなっこも、住みやすい地域にしたいもの ですね。ちょっと外にでて、春を感じてみませんか。 担当が変わり、2年ぶりに通信を担当しました。

皆様のご投稿・写真等をお待ちしています。

発行: 秋田県秋田中央保健所

潟上市昭和乱橋字古開172-1 電話:018-855-5170

