

はればれ通信



寒さが一層肌を刺す今日この頃ですが、皆様、いかがお過ごしでしょうか。室内温度と外気温の差が激しいこの時期は、血圧が急激に上がったたり下がったりすることにより、心疾患や脳血管疾患を引き起こす危険性が高まります。トイレや浴室を暖めたり、起床後すぐの除雪を避けるなど、気をつけましょう。

自殺未遂者支援研修会を開催しました

平成29年11月8日(水) 秋田中央保健所（潟上市）において開催し、住民や関係者約90名の方々が参加されました。

講師には医療法人慧真会 協和病院 院長 善本正樹 医師をお招きし、「精神医学から見た自殺」をもとにうつ病や自殺未遂を繰り返す方へどのようにアプローチをしていけば良いのかお話しいただきました。

- ★ 自殺を考えてしまう根底はその人が悪いのではなく、あくまで精神的な病気の症状の一つです。
- ★ 個人で症状を判断するのではなく、「自殺をほのめかしている」「自殺の家族歴がある」など周囲の気づきから早めの専門医への受診を薦めるようにしましょう。
- ★ 症状に合わせて治療や支援は異なりますが、本人が信頼できるネットワークを持つことが大切です。

「この街に暮らすすべての人々に優しい地域づくり」を目指して、まずは身近な方とお互いに声をかけあっていけると素敵ですね。

冬の豆知識

雪は白、氷は透明ですね。もとは同じもののなのに、どうしてだろうって不思議に思いませんか？
水が凍結した氷はほとんど太陽の光を反射せず、吸収することもないため透明になります。一方、降ってくる雪は小さな氷の粒ですが、太陽の光を吸収することなく反射するため白く見えるんだそうです。
寒い日が続きますが、たまには空を見上げてみるのもいいですね。



注意 正しい手洗いポイント ～感染症の流行る季節。手洗いは予防の基本です～

- ① 手荒れがある場合は、ケアしましょう
- ① 洗い残しが多い部分、自分の手洗いの癖を知りましょう
指の間、親指の付け根、指先や爪の間、手首、手のしわは要チェック
- ① 外出先から戻った後、食事やおやつの前、トイレの後・・・マメに洗いましょう
- ① 二度洗いが効果的です！！

大根のミルクスープ ★いつものミルクスープを大根で。牛乳の代わりに豆乳でも美味しく出来ます。

○材料(4人分)

大根 5cm
玉ねぎ 1/2個
人参 1/4本
ベーコン2枚
バター 大さじ1/2

A 固形スープの素 1個
水 2カップ
牛乳 2カップ
塩 小さじ1/3弱
こしょう 少々



○作り方

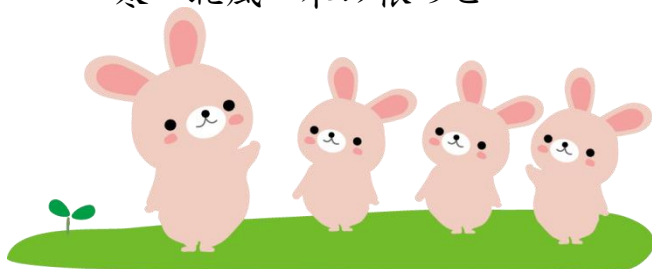
- ①大根は皮をむき、厚めの半月切りに。玉ねぎは1cm角くらいのざく切りに。人参も皮をむき、1.5cmくらいの角切りにする。ベーコンは2cm幅に切る。
- ②厚めの鍋にバターを熱し、ベーコンを炒め、脂が出てきたら玉ねぎも加えて炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、大根、にんじんを加えて炒める。全体にバターが回ったらAを加えて煮る。アクが出たら取り除く。
- ③野菜が煮えたら、牛乳も加えてひと煮立ちさせる。塩・こしょうで味をととのえて出来あがり。

♪ ♪ 歌っこ、歌ってみませんか ♪ ♪

「待ちぼうけ」

- 1 待ちぼうけ 待ちぼうけ
ある日せつせと 野良(のら)かせぎ
そこへ兎がとんで出て
ころりころげた 木の根っこ
- 2 待ちぼうけ 待ちぼうけ
しめた これから寝て待とか
待てばえものは かけてくる
兎ぶつかれ、木の根っこ
- 3 待ちぼうけ 待ちぼうけ
きのう鍬(くわ)とり 畑仕事
きょうは頬づえ ひなたぼこ
うまい切り株 木の根っこ

- 4 待ちぼうけ 待ちぼうけ
きょうはきょうはで 待ちぼうけ
あすはあすはで 森のそと
兎待ち待ち 木の根っこ
- 5 待ちぼうけ 待ちぼうけ
もとは涼しい藜畑(きびばたけ)
いまは荒野(あら)のほうき草
寒い北風 木の根っこ



我がまちのサポーター

☆編集後記☆

ついに除雪の季節となりました。今年の冬は例年に比べて雪が多くなるという予報もあります。風邪やインフルエンザも流行してくる時期になるので、早めの手洗い、うがいを心がけていきましょう。

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

