



ぽかぽか便り

第7号

平成28年11月

『子どもたちも、ひとり暮らしでも、認知症になっても、自分らしく安心して暮らしていける佐世』

出かけてみると、やっぱりいいなあ…

佐世小学校・佐世交流センター周辺で11月6日（日）開催された第7回佐世げんき祭りでは、たくさんの方にお出かけいただきました。

福祉部は、交流センターで、非常食の試食や、雲南市健康福祉部保健師さんによる血圧測定、体脂肪測定、健康相談、また、大腸がん検診容器の販売を行いました。

相談室では、日頃の生活や体調について保健師さんとお話しながらの測定。結果を聞いて「良かった。」と安心する人、「やっぱり…」と測定値に納得せざるを得ない様子の人、様々な表情が見られました。

ロビーでの非常食コーナーでは、非常食を初めて食べられた方が多く、「なかなかまいもんだねえ。」「作り方はどげかね?」「これはどこで売っとうかね?」などと、テーブルを囲んで会話が生まれ、和やかな交流の場となりました。

健康を意識し日頃の生活を振り返り、防災にも関心を向けた『げんき祭り』になりました。

雲南市保健師による 健康 アドバイス

寒い時期は ヒートショック に注意！

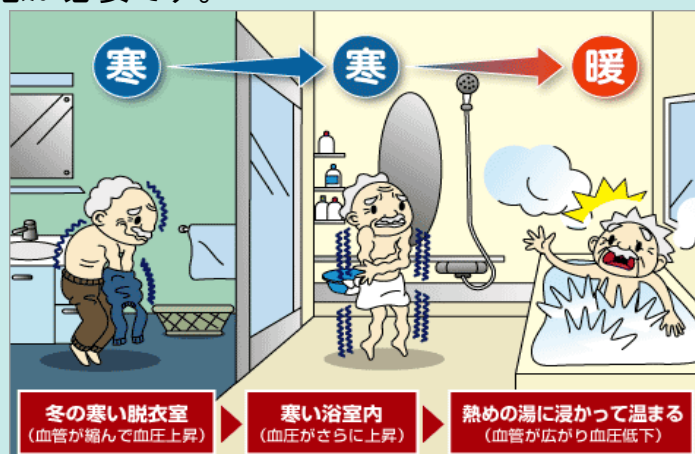


ヒートショックとは、家の中の急激な温度差がもたらす身体への悪影響のことです。急激な温度変化により、血圧が大きく変動することで、失神や心筋梗塞、脳梗塞などを起こすことがあります。家庭内で高齢者が死亡する原因の4分の1は、ヒートショックによるものだといわれています。

雲南市では、特定健診の結果から高血圧を指摘される方が多く(3~4割)、温度の変化で血圧が大きく変動しやすいため特に注意が必要です。

【ヒートショックの予防】

- ・入浴前に脱衣所や浴室を温めましょう。
- ・湯温は41度以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ・寒い廊下やトイレに行くときは、上着を一枚はおり、温かくしてから行きましょう。
- ・外出時は肌の露出を避け、マフラー、帽子、手袋などを着けて温かくしましょう。



箸が止まらない！！

『白菜と豚バラの重ね蒸し』



材料

白菜 10 枚
豚バラ 50 g
塩こしょう 3~5 ふり

【食べるときポン酢をかけても合います。】

今日の一品

我が家では、コンソメ：1 個
薄口しょうゆ：少量、柚子こしょうでの蒸し煮が人気です。

作 り 方

- 1 軽く水で洗った白菜を一口大にちぎる。
- 2 豚バラはそれより小さめに切る。
- 3 鍋に白菜と豚バラを敷き詰め、鍋いっぱいになったら蓋をして中火で蒸す。
- 4 豚バラに火が通ったら塩コショウをかける。

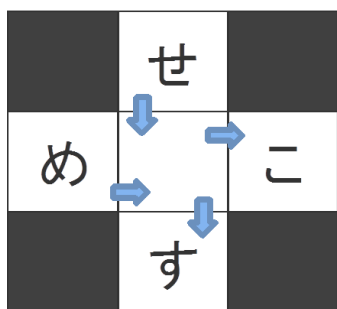
ワンポイント

☆白菜の水分がありますので、水を加える必要はありません。

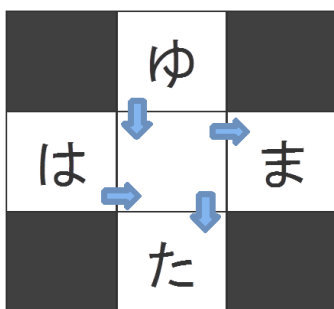
ひらがなクロスワード

中央のマスを1字記入して3字の言葉を2つ作りましょう。

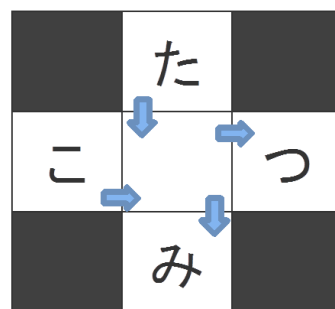
問1



問2



問3



解答

㊦㊩㊭
㊦㊩㊭
㊦㊩㊭

つぶやき

「まめうん講座」で減塩により高血圧などの生活習慣病が予防できるとのお話を聴きました。わかってはいても…食べるとき、ちよいと醤油・ソースをかけ余分な塩分摂取…これをやるだけでも減塩につながります。そのためには、テーブルの上に調味料を置かないこと。自分自身の健康のため、薄味、薄味。慣れること！AK