



ぽかぽか便り

93号

令和6年1月22日

『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』

新年あけましておめでとうございます。



皆様におかれましては、新しい年をどのようにお迎えになられましたでしょうか。

今年は新年早々からめでたさとは正反対の、心が痛む大惨事が発生しました。

これ以上は、災いのない、穏やかで、幸多い年になりますようにと祈ります。

さて、ぽかぽか便りは今年も自治会の福祉部員さんを通してお届けいたします。

ご覧いただき、少しでも心がぽかぽかと温かい気持ちになっていただけたらと思います。

本年もどうぞよろしくお願いいたします。

ヒートショックによる血圧変動にお気をつけください！



冬は寒さで血圧が上がりやすくなります。ヒートショックは、温度の急激な変化で血圧が大きく変動することによって起きます。特に入浴では、温度変化に伴う激しい変動が発生するため注意が必要です！

【予防方法】

- ① 入浴前に脱衣所や浴室を暖めておく。
- ② 湯温は41度以下、お湯につかる時間は10分までを目安にする。心臓から遠い足先のほうから肩まで徐々にかけ湯をする。
- ③ 浴槽から急に立ち上がらない。
- ④ 食後すぐの入浴や、飲酒后、医薬品服用後の入浴は避ける。
- ⑤ お風呂に入る前に、同居する家族にひと声かける。
- ⑥ 家族は入浴中の高齢者の動向に注意する。

室内	脱衣所	浴室	浴槽内
暖	寒	寒	熱
血圧安定	血管が縮んで血圧上昇	血圧がさらに上昇	血管が広がり血圧低下

＜参考：政府広報オンライン＞

★お知らせ★

佐世げんき祭りのアンケートの際「減塩レシピ」が知りたいとのご意見が多かったです。島根県と島根県栄養士会作成のレシピを交流センターに設置していただいておりますので、ご活用ください。



普段から血圧値を把握し、血圧の変動には気を付けましょう！



健康推進課
保健師 武田千恵

解答

① 懐が寒い ② 舌を巻く

今日の一品『焼き肉団子』



たんぱく質がとれる
“減塩レシピ” から

材料（2人分）

- A
- 合びきミンチ…80 g
 - 卵……………1/2 個
 - 酒……………大さじ1
 - 塩……………ひとつまみ
 - 片栗粉……………小さじ1.5
 - 玉ねぎ……………中 1/4 個
 - しいたけ……………1 枚
 - しょうが……………スライス2 枚
 - 油……………小さじ1

【タレ】

- 酒……………小さじ1 弱
- 濃い口しょうゆ…小さじ1
- みりん……………小さじ1

【付け合わせ】

- キャベツ……………1 枚

作り方

- ① 玉ねぎ・しいたけ・しょうがはみじん切りにする。
- ② キャベツはせん切りにし、さっと水に通す。
- ③ ボールに A を合わせ、粘りがでるまで混ぜてから①を加え混ぜ合わせ、4 等分に分け丸める。
- ④ フライパンに油を敷き③を焼き、よく日を通ったら、タレを鍋肌から回し入れ、照り付ける。
- ⑤ 器に②のキャベツを敷き、肉団子を盛り付ける。



ワンポイント アドバイス

- はじめにミンチをよく混ぜ合わせて粘りを出してから野菜を入れると、ふっくらとした食感になります。
- 肉団子を揚げずにフライパンで手軽に作れます。



脳トレクイズ

絵で表した慣用句は何でしょう？

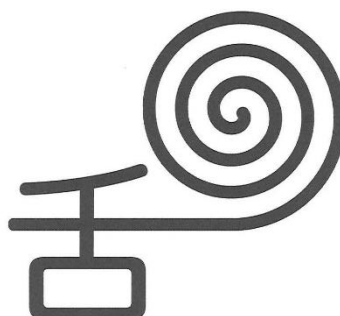
①

給料日前の状態？



②

すごい！すごすぎる！



編集後記 コロナも明け…新たな成功を目指してチャレンジするのに最適な“甲辰の年”を迎え、「今年は…」と期待感いっぱい迎えた新年でしたが、元日早々、大地震や津波の襲来。記憶に残る最悪のお正月になってしまいました。めでたい気分がいつぱんに吹き飛んでしまいました。見通しのつかない避難生活を余儀なくされている皆さんのことを思うと、とても、とても心が痛みます。今回の地震では、特に「これは他人事ではない！」と、強く思いました。早速家にある防災用品が頭に浮かび、足りないものの多いこと。いっどこで発生するか予測不能の自然災害。備えあれば憂いなし。今年は、「家にある防災用品を1か所に揃えること」がまず初めのチャレンジ！（川島）

【発行】佐世地区振興協議会福祉部 〒699-1214 雲南市大東町上佐世 1385-3

電話・FAX(0854)43-2110