

健康きらり

子どもの生活リズムに黄色信号！
早寝早起きの習慣をつくりましょう。



【市の現状】(H24年度3歳6か月児健診時問診票、米原市子ども実態調査より)

	朝8時まで不起床	夜10時以降に就寝
3歳児	87%	16%
小学生	98%	38%
中学生	98%	90%

最近、寝るべき時間に眠らない、あるいは眠れない人が増加しており、多くの人が何らかの睡眠問題を抱えていると言われています。特に子どもの場合、生活リズムの乱れが心身の健やかな育ちに影響を及ぼすことが分かってきました。

みなさんは太陽の明るい光を浴びることで、心が穏やかになることを感じたことがありますか。私たち人間の体は朝に目覚めて明るい太陽の光を浴びることや、日中の適度な活動、適切な睡眠習慣により、脳から様々なホルモンが分泌され、神経伝達物質の働きが活性化します。これらは子どもの身長を伸ばし、体をたくましく育て、穏やかな心を保つための、大切な働きを担っており、この働きを保つためには日々の規則正しい生活リズムが重要です。

平成24年度の市の調査では、就寝時間が夜10時以降の子どもの多い傾向であることが分かりました。子どもの規則正しい生活は、大人の関わり・配慮が大切です。家族みんなで規則正しい生活リズムづくりに取り組みましょう。

◎セロトニン 幸せ物質

・朝に多く分泌される。不安や恐怖の感情を抑え、こころのバランスを整え、穏やかな気分にしてくれる働き。朝の光を浴びること、規則正しい生活、リズム運動(歩くこと・噛むことなど)が効果的。

◎成長ホルモン 育ちのホルモン

・夜間の深い睡眠時に分泌される。①体の成長を促す(骨を伸ばす)。②筋肉を増やす(蛋白合成に入る)。③脂肪を分解する。

◎メラトニン 眠りのホルモン

・暗くなると分泌される。①体内時計の調節。②眠気を強くする。③性的な成熟を抑える。

朝 朝の光をしっかりと浴びる



昼 3食しっかり食べて、適度な運動

夜 夜9時以降は室内を暗くして眠りの環境づくり



お問い合わせ 健康福祉部 健康づくり課 (山東庁舎) ☎55-8105 ㊟55-2406

地域包括支援センター だより

脳の障がいを受けた場所と認知症状との関係



私たちの脳の中は、様々な役割分担をしています。このことから、脳のどこが障がいを受けたかによって、どんな認知機能に影響が出るのかを、病気に分けて考えることができます。今回は、アルツハイマー型認知症についてのお話です。

《アルツハイマー型認知症》

アルツハイマー型認知症は、脳の「側頭葉」と「頭頂葉」という場所に障がいが強くなっていくことが分かっています。

【Q1】ごはんを食べたのに「食べてない」と何度も言うのはどうして?

脳の「側頭葉」は見たものを記憶する、聴く、人の話す言葉を受け入れ、自分の話すことを考え、話したことを記憶するなどの働きをします。その働きがうまくいかなるので少し前の出来事をすっかり忘れて、何度も同じことを聞く症状が現れます。

【Q2】道に迷って帰れなくなるのはどうして?

脳の「頭頂葉」は空間や位置を把握しています。その働きがうまくいかなるので、距離感や方向感覚がつかめず、道に迷って家に帰って来られなくなるという症状が現れます。そのほかに「頭頂葉」は、形や質感、重さ、自分の体の部分の感覚、物の動きを予想したり、計算、字を書く、名前をつけて読んだり、立体を理解し、絵を描くことに深く関わっています。



お問い合わせ 健康福祉部 福祉支援局 (山東庁舎) ☎55-8110 ㊟55-8130

まいばらんお給食レシピ



バランスのとれた食生活を送れていますか？給食の献立を参考に、ご家庭での食事を見直してみてください。

7月18日(木)の給食



カレーのスパイスが効いているので、食欲がないときにもおすすめ献立です。高野豆腐を使っているため、不足しがちな食物繊維も摂取することができます。ご家庭でもぜひお試しください。



お試しメニュー



ドライカレー

材料 (4人分)

ごはん	700g	カレールー (市販)	6g
豚ひき肉	160g	ウスターソース	大さじ1強
玉ねぎ	中1個	トマトケチャップ	大さじ1強
にんじん	中1/3本	コンソメ(顆粒)	小さじ1弱
乾しいたけ	2枚	りんごピューレ	大さじ2
高野豆腐 (あらびきタイプ)	24g	醤油	小さじ1/2
ピーマン	1個	さとう	小さじ1/3
おろししょうが	小さじ1/2	塩	適量
バター	4g	でんぷん	小さじ1/3
カレー粉	小さじ1弱	水	100cc

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
- ② 乾しいたけは水でもどして、みじん切りにする。
* 高野豆腐があらびきでない場合は、一度水でもどしてから、小さく(ひき肉のように小さく)刻み、しばらく水気を切っておく。
- ③ 鍋にバターを溶かし、豚ひき肉としょうが、塩を入れパラパラになるまでほぐしながら炒め、あらかた火が通れば、玉ねぎ、にんじん、乾しいたけ、ピーマンを加えて炒め、水を加える。
- ④ 煮立ってきたら、コンソメ・カレー粉・砂糖を入れ少し煮含める。柔らかくなれば、残りの調味料・高野豆腐を入れ、水で溶いたでんぷんを回し入れ、とろみがついたら出来上がり！



シリーズ

多文化共生

お互いに認め合いながら
暮らせる地域づくり

「ルッチプラザの夏祭りに参加」

～日本語教室参加者が起震車を体験～

米原市多文化共生協会主催の日本語教室を受講されている参加者4人が屋外活動として、ルッチプラザの夏祭り「じゃんぐるっち」に参加され、AED(自動体外式除細動器)の使い方を学んだり、起震車の体験をされました。

参加されたのは市内在住の中国籍市民4人で、普段は机の上で学習している日本語教室ですが、この日は屋外活動の日として、イベントに参加いただきました。

イベントでは、まずAEDの使い方を学び、消防署員から使い方などの説明を受けると、119番通報から実際に人形を使って救命の手順を確認されました。この後、起震車に移動し震度7の揺れも体験されていました。

参加者からは「中国でも最近四川省や雲南省で大きな地震がありました。以前、中国にいたときは防災訓練などに参加したことがなかったので、いい経験になりました」「倒れた人を救うためにAEDの使い方を学ぶことができたので、今後はこの経験を生かしていきたいです」「普段から防災の意識を高めることが大切だと思います。こういったイベントがあれば積極的に参加したいです」と話され、みなさん非常に前向きな姿勢で、今回のイベントに参加いただくことができました。日本語教室では、今後もこうしたイベントなどに参加して学習したり、交流を深めていきます。



▲参加者のみなさん、暑い中お疲れさまでした。

お問い合わせ
米原市多文化共生協会事務局
(米原庁舎 人権政策課内)
☎52-6629 ☎52-4539