

健康きらい

走って走って ストレス解消!

米原市在住 K・Mさん(30歳代男性)

大学を卒業後、望んでいた会社に就職することができました。しかし、勤務時間が長く、帰宅時間が深夜0時を超えることもしばしばありました。毎週目標設定があり、成果を求められました。突然出張を命令されるなど、バタバタした日を送っていました。何とか成果を出そう、いい仕事をしようと思ってきました。すると、自分では気付きませんでした、すぐにイライラするなど落ち着かない様子があったようです。

そんな時に、学生時代の友人と会う機会があり、ストレス解消のためのジョギングを勧められました。友人はジョギングが好きで、学生時代からマラソン大会に出場していたりしましたが、現在も続けており、体調が整うから良いとのことでした。私も運動が好きで

あり、学生時代に友人に誘われて一緒にマラソン大会に出場した時のことを思い出し、走ってみることにしました。

走ってみると、肩こりが改善し、便通が整うという効果が表れました。また、続けているうちに、何となく心が明るくなったような感じがして、仕事にも気負わずに取り組めるようになってきました。知らず知らずのうちにストレスがたまっていったのだなと思い、ストレス解消の大切さを感じました。

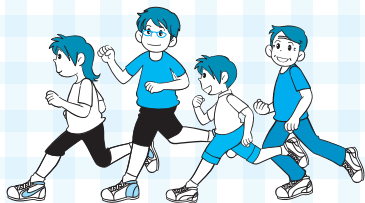
今では、ジョギングの他に友人と休日にアウトドアでリフレッシュするなど、ストレスをためない生活を心がけています。ジョギングを勧めてくれた友人に感謝し、今後も続けていきたいと思っています。

<保健師よりひとこと>

現代はストレス社会とされています。ストレスは避けては通れないものですが、うまく対応することで、こころや身体の不調を起ささないことができます。

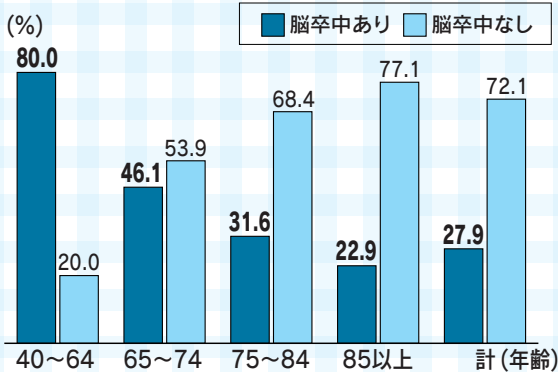
K・Mさんは運動が好きな方であり、ジョギングをストレス解消の方法として上手に生活に取り入れておられます。

ストレス解消のために自分流の気分転換法を見つけることが、心身の健康のためには大切です。みなさんも自分の好きなことを生活に取り入れてみませんか。



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

認知症状のある人の脳卒中の有無



現在、介護保険制度の要介護認定を受けておられる人約1,800人のうち、3分の2にあたる約1,200人に、日常生活を送る上で支障がでる程度の認知症の症状が認められます。そのうち、約3割が脳卒中を発症しています。

脳卒中をおこさない・・・それが、認知症の予防につながります。

約8割が、脳卒中をおこしている状況です。一方、高齢になってから認知症の症状が認められる人で、脳卒中を起こしている人の割合は低くなっています。さらに、糖尿病や高血圧症などの生活習慣病がいくつも重なっている人も比較的少ない傾向にあります。

認知症発症の一番の原因は老化現象にあるとされているので、高齢になって認知症になるのは、受け入れざるを得ない部分もありますが、できるだけ認知症になるのを遅らせることが大切です。脳卒中をおこさないことが、認知症の予防にもつながります。

脳卒中をおこす兆候があるかどうかは、健診を受けることでわかります。みなさん定期健診を受けていますか。若いうちから自分の「脳」の状態を知るようにしましょう。

※40歳~64歳は8割が脳卒中の症例があります。※高齢になるほど、その割合は減少していきます。

地域包括 支援センター だより

認知症に強い 脳をつくる



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

まいばらんず 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。

9月26日(水)の給食



レバーにはビタミンAや鉄分、葉酸が多く含まれ、このメニューは名前の通り元気もりもりになる料理です。レバーは苦手な子が多いため、食べやすいように豚肉と共に揚げ、甘辛く味付けし、彩りに枝豆を加えます。食べやすくなって、子どもたちからも「おいしい！」と好評です。ぜひご家庭でもお試しください。



元気もっちりミックスレバー揚げ

材料 (4人分)			
ぶたもも	100g	むきえだまめ	25g
ぶたかたコース	80g	すりごま	小さじ1
レバー	40g	いりごま	小さじ1
おろししょうが	小さじ1/2	さとう	大さじ1
塩	小さじ1/2	うすくちしょうゆ	小さじ1
A こしょう	少々	B トマトケチャップ	大さじ1
料理酒	小さじ1	ごま油	小さじ1/2
薄力粉	適量	料理酒	小さじ1
片栗粉	適量	水	小さじ1
揚げ油	適量		

作り方

- ① ぶたもも、ぶたかたコースは厚さ8mm程度の一口サイズに、レバーは一口サイズに切る。
- ② ①にAの調味料で下味をつける。
- ③ Bの調味料を鍋であたため、タレを作る。
- ④ むきえだまめをポイルしておく。
- ⑤ 薄力粉、片栗粉を合わせて、②に粉をまんべんなくつけ、ぶたももとぶたかたコースを175℃で3分間、レバーは175℃で2分間揚げ。
- ⑥ ボールに⑤を取り出し、③のタレと④のむきえだまめとからめてでき上がり。



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

「日本での学校生活を 精一杯がんばります」 ～大瀬 翔一さん～

今月は、日本に来てまだ3か月という大瀬翔一さんからお話をお聞きました。大瀬さんは中国の上海市の出身。日本の高校へ入学できる年齢を迎えられていますが、日本語がまだ十分に理解できないため、この9月に米原中学校の2年生に編入されたばかりです。

「米原は静かで環境がいいところで、交通の便もいいと思います。反面、都会に比べると少し物足りなさも感じます」と大瀬さん。

日本ではラーメンや焼きそばなど麺類がお気に入りとのこと。また、スポーツではサッカーが好きで、よく観戦されているそうです。

中学校に編入され、まずは日本の学校生活に一日も早くなじんでいきたいと意欲的な大瀬さん。日本語という言葉の壁がありますが、特に文法が難しいと感じておられるようです。

9月8日に米原公民館で行われた日本語教室研修会の模擬演習に外国籍市民として参加された翔一さん。「今後日本語を学べる教室があれば、積極的に参加して学んでいきたいです」と抱負を語っていただきました。早く学校生活に慣れて、たくさんの方と交流できるといいですね。



◀ 中国の伝統的風情が漂う
上海豫園 (ぎょえん)



上海一にぎやかな町「南京路」▶

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