

## 健康きらり

### タバコの煙のお話 5月31日は世界禁煙デーです！

他人のタバコの煙を吸いこむことを「受動喫煙」と言います。タバコの煙には、喫煙者が直接吸い込む「主流煙」、タバコの火のついた先から出る「副流煙」、喫煙者が吐き出す「呼出煙」の3種類があります。その中でも、フィルターを通らない「副流煙」には、より多くの有害物質が含まれています。これらの有害物質は200種類以上もあり、受動喫煙は、タバコを吸わない人の健康にも様々な害をもたらします。

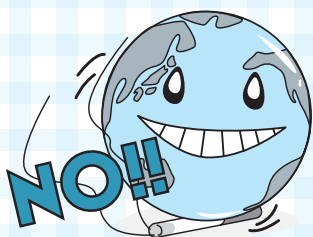
近年では、受動喫煙を防止するために、国からの通知により喫煙区域と禁煙区域がはっきりと分けられ、また、公共の区域では原則として禁煙になっています。全面的な禁煙にすることが困難な場合でも、喫煙区域と禁煙区域をはっきりと分けて、禁煙区域にタバコの煙が流れていかないように配慮が必要になっています。吸わない人への思いやりとして、分煙を守りましょう。

禁煙に挑戦されても、多くの喫煙者は、「身体的依存（ニコチン依

存）」と「心理的依存（習慣）」のために、なかなか禁煙が成功できず、挫折することが多いようです。最近では、「禁煙外来」を持つ医療機関が増えていきます。喫煙は「ニコチン依存症」という病気と認識されるようになり、喫煙を「喫煙病（依存症＋喫煙関連疾患）」という全身疾患、そして喫煙者を「積極的禁煙治療を必要とする患者」として位置付けています。

自分でなかなか禁煙できないとあきらめていた方は、ぜひ、医療機関にご相談されてはいかがでしょうか。

5月31日は世界禁煙デーです。健康づくり課でも禁煙の相談に応じますので、希望される方はお気軽にご相談ください。



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

### 知って安心・認知症のこと

#### 「年齢に伴う物忘れ」と「認知症」との違い

「最近、物忘れが増えてきたな」と、認知症を心配される方も多いのではないのでしょうか。このような症状の多くは、年を重ねることにより誰にでも起こる脳の自然な老化現象です。物忘れの内容は、人や物の名前が出てこないうっかり症状が主で、きわめて徐々にしか進行しません。

認知症は、このような脳の老化とは違い、なんらかの原因により起きる脳の病気の総称で、記憶や判断力などの障害が起き、周りの人とのやりとりや生活がしづらくなる状態をいいます。

「脳の自然な老化」と「認知症」の最も大きな違いは、物忘れ（記憶障害）が進むかどうかです。認知症は人や物に関する物忘れがゆっくり進み続け、場所や日時の記憶も曖昧になり、以前にできていた計画を立てたり、段取りをつけたりすることが苦手になっていきます。

認知症の原因となる病気は、60種類以上あり、中には早急に治療が必要な病気もあります。まずは、早めに主治医にご相談ください。

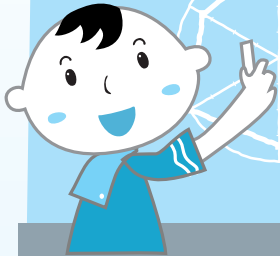
#### 「年齢に伴う物忘れ」と「認知症」で見られる物忘れの違い

	年齢に伴う物忘れ	認知症
物忘れの内容	体験の一部を思い出せない 覚えていたことを思い出せない	体験したこと全体を忘れる 最近の大事な出来事を思い出せない
物忘れの進行	きわめて徐々にしか進行しない	ゆっくり進行する
日常生活	手助けがいらない	手助けが必要
物忘れの自覚	自覚があり心配する	自覚が乏しく心配なくなっていく
物ごとの判断	できる	段々できなくなる
学習能力	覚えるのに時間がかかる	新しいことを覚えられない
日付と場所の認識	わかる	わからなくなっていく

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。

## 4月18日(木)の給食



ひと手間かけることで、豆腐もさらにおいしく食べることができるメニューです。肉みそは子どもたちにとっても人気です。作り置きして、ごはんやゆでた野菜に添えてもおいしく食べることができます。ぜひご家庭でも、肉みそを使ってアレンジ料理に挑戦してみてください。



お試し  
メニュー



## 揚げ豆腐の肉みそかけ

- 材料 (4人分) .....
- |        |         |          |          |
|--------|---------|----------|----------|
| 木綿豆腐   | 60g×4切れ | たまねぎ     | 40g      |
| でんぷん   | 40g     | みそ       | 12g      |
| 揚げ油    | 適量      | 赤みそ      | 16g      |
| <肉みそ>  |         | A さとう    | 大さじ1と1/3 |
| 鶏ひき肉   | 40g     | みりん      | 大さじ1     |
| キャノーラ油 | 小さじ1    | トマトケチャップ | 小さじ2     |
| おろし生姜  | 4g      | 水        | 大さじ1     |

## 作り方 .....

- ①豆腐はペーパータオルなどで包み、軽くレンジにかけ水気をとばす。
- ②①にでんぷんをまぶし、油で揚げる。
- ③小鍋に油を熱し、鶏ひき肉と生姜を炒め、さらにみじん切りにした玉ねぎを加える。
- ④材料に火が通れば、Aの調味料を合わせたものを入れ、少し煮つめる。
- ⑤揚げた豆腐にみそだれをかけてできあがり。



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

## 「子どもたちの成長を見るのが楽しみ」

ケビン・スーさん

今月は市内の小学校で英語を教えておられるケビン・スー先生（関ヶ原町在住）にお話をお聞きしました。ケビン先生は台湾出身で、父親の仕事の関係で中学生のときにニュージーランドに移住されました。

「ニュージーランドは一年を通して温暖な国で、夏でも涼しく過ごせます。日本と同じで四方が海に囲まれ、形も大きさも日本に似ています。また、自然が大変豊かな国で、ここ数年は『ロード・オブ・ザ・リング』や『ホビット』など映画のロケ地としても有名です」とお話しいただきました。ニュージーランドは羊が多い国としても有名で、人口約450万人に対して、羊の数はその約7倍とされています。

「高校生のときに日本の高校の留学生として来日し、日本語を学びました。その後、故郷のクライストチャーチに戻り、大学を卒業後、仕事のために再び来日しました」とケビン先生。



日本の学校で英語を教えて今年で10年目を迎えられ、米原市では平成17年から市内の小学校に赴任されています。

「4月からは柏原小学校、伊吹小学校、春照小学校で英語を教えています。子どもたちはとても純粋で、色々な国のことなどにとっても興味を示してくれます。1年生から6年生までの子どもを教えることができる

ので、毎年子どもたちが成長し、英語も少しずつ上達していく姿を見て、とてもやりがいを感じています」とお話しいただきました。



▶ 緑の芝が美しいクライストチャーチのハグリーパーク

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