

2月が一番寒い時期と言われ、インフルエンザのような感染症にも十分な注意が必要です。さらに、凍結した路面での転倒にも注意が必要であったり、外出するのが面倒になりがちな時期でもあります。しかし、家の中にいると運動不足になり、足の筋力が低下して体力も落ち、それが転倒の危険性を高めてしまう恐れがあります。

サロンで介護予防

文/国保多古中央病院 リハビリテーション科

近年、多古町の各地域でサロンが開設され、町民の集まりの場として皆さんで体操などを行っています。運動不足だからといって1人で体操したり散歩するのは難しいものです。サロンのように定期的に地域の皆さんが集まることで、1人では休みがちな運動も続けやすくなります。運動以外にもおしゃべりをして楽しむことを目的としても良いと思います。ちなみに、要介護になる原因として、高齢者の引きこもりも問題となっています。したがって、サロンに参加することは介護予防につながるといえます。

当院のリハビリテーション科では町の委託を受けて、平成30年度から各地のサロンで運動のアドバイス等の協力をさせていただいています。サロンに参加されている方々はご自身の体のこと、健康について興味を持っている方が多いような印象があります。おしゃべりが止まらないこともありました。時間の関係ですべてのご質問にお答えできないこともあります。その元気な様子に圧倒されることもしばしばです。運動不足を解消できて、さらにおしゃべりもできて脳へ良い刺激も与えることができるサロンを有効活用してみたいかがでしょうか。また、全国的にも男性の参加率が2割弱と低い(平成28年厚生労働省高齢者保健課による調査)ことが問題となっています。女性に負けないで男性陣も頑張りたいです。

【病院便り】
多古中央病院の受付時間は午前11時30分までとなっています。それ以降は、医師も検査や手術などで対応できないこともあるため、受診前に必ず確認の電話をお願いいたします。

☎(76)2211

虫歯ゼロを目指して ～幼児期からの健康な歯づくり～

町では、80歳になっても20本以上自分の歯を保つという「8020(はちまるにいまる)運動を推進しています。自分の歯で噛むことは健康長寿の第一歩であり、幼児期から健康な歯づくりに取り組み、虫歯を予防し、生涯にわたり自分の歯でおいしく食事をして、健康的に過ごすことを目指しています。

町での取り組み

乳歯は歯の表面のエナメル質が薄く弱いので、虫歯になりやすいのが特徴的で、その後に変わる永久歯にも影響することがあります。

町での幼児における虫歯保有率と一人平均虫歯数は近年減少傾向にあります。依然、無くなることはありません。

そこで、幼児期から虫歯を予防し、歯と口の健康づくりへの意識を高めるため、こども園では2歳児から食後のうがいを開始し、4歳児から歯磨きも行っています。

新しい取り組みとして、保護者から承諾を得たこども園の5歳児を対象に、昨年の10月から「フッ化物」を使用したぶくぶくうがいに取り組んでいます。



ぶくぶくうがいをする園児たち



虫歯予防のポイント

虫歯の要因	虫歯の原因菌	食への糖分	虫歯の要因	予防方法
糖分の摂取回数を控えめにします	歯磨きを丁寧にします	歯磨きを丁寧にします	虫歯の要因	予防方法
虫歯の要因	虫歯の原因菌	食への糖分	虫歯の要因	予防方法
虫歯の要因	虫歯の原因菌	食への糖分	虫歯の要因	予防方法

虫歯を予防するためには、フッ化物を利用しての洗口だけでなく、歯磨きや糖分がある食べ物の取り方に気を付けることも重要です。

幼児期から歯に対する意識付けを行い、良い生活習慣を身に付けて歯の健康増進をするためには、家族全員「ONE TEAM」で取り組んでいきましょう。

- フッ化物による効果**
- ①初期むし歯の修復
歯の自己修復力を助け、虫歯になりかけた部分を元に戻します。
 - ②歯質の強化
歯の質を強く丈夫にし、酸に溶けにくい歯にします。
 - ③むし歯菌の抑制
虫歯菌を弱らせる効果があります。

お問合せ ●
保健福祉課健康づくり係
☎76-3185

かぼちゃの米粉チャウダー

作り方

【下ごしらえ】

鶏もも肉は一口大に切る。にんじん、玉ねぎ、かぼちゃは約1cmの角切りにする。

- ①鍋にバターを熱し、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら、にんじんと玉ねぎを加え、焦がさないように炒める。
- ②玉ねぎが透き通ってきたら、かぼちゃと水、コンソメを入れて野菜が柔らかくなるまでアクを取りながら煮る。
- ③牛乳に米粉を溶いたものに加え、とろみが出るまでかき混ぜる。
- ④とろみがついてきたら、食塩とこしょう、生クリームを加えて味をととのえる。

材料(4人分)

鶏もも肉..... 100g
にんじん..... 中1/2本
玉ねぎ..... 大1個と1/4個
かぼちゃ..... 240g
バター..... 10g
コンソメ..... 5g(キューブ1個)
水..... 350cc
牛乳..... 300cc
米粉..... 30g
生クリーム..... 50cc
食塩..... 小さじ1/3
こしょう..... 少々

栄養価(1人分)
エネルギー 284kcal
たんぱく質 10.1g
脂質 13.8g
カルシウム 104mg
食塩相当量 1.2g

一口メモ

チャウダーはシチューより具を小さく切り、とろみも少なくすることがポイントです。かぼちゃがとろけて、きれいな黄色のチャウダーになります。体の中から温まりますよ。

給食献立(12月23日)

パンズパン、牛乳、チキンカツ(ソース)、イタリアンサラダ(ドレッシング)
かぼちゃの米粉チャウダー、チョコクレープ

今月の給食レシピ

No.6

