



肥満と生活習慣病(4)

○肥満の運動療法

運動の重要性はわかっているけれども、なかなかできないという人が多いのではないのでしょうか。そこで最近では日常生活を含めた「身体活動」を増やすことにより、生活習慣病の発症及びこれら疾患を原因とする、死亡のリスクを低減できるといわれています。つまり日常生活における労働、家事、通勤、通学などの「生活活動」もスポーツなどの「運動」に含め、身体活動を増やす工夫が重要視されています。具体的には職場ではなるべく歩いたり、部屋の掃除、洗濯をこまめにしたり、買い物は歩いて出かけたり、通勤通学に歩行、自転車などを取り入れたり、いろいろな工夫を考え実践してみましょう。

前回の食生活の自己管理に加え、「生活活動」を活発にすることで肥満は徐々に解消されます。健康診断の結果、体重が2～4%減少すると糖尿病、脂質異常症、高血圧がそろって改善することが報告されています。このように肥満の解消は健康を回復・増進する効果があるのです。



植田医院 院長 植田 俊郎

こころを楽にする話(5)

—いじめの少ない学校—



小学校でのイジメを減らす試みのひとつに、手袋をはめたまま折り鶴をつくるという活動があります。鶴を折る子ども以外はただひたすら応援します。終わった後は、「とてもおりづらかった」「(できない中で)がんばれがんばれと言われるのがつらかった」などの感想があるそうです。

「みんな違う」「ひとにはできないこととできることがある」のが当たり前ということを、身体で体験しながら覚えていくことで、少数派を排除しないようになり、また、できないことを責めるのではなくお互いに手伝うようになっていくようです。学校だけでなく、職場、地域社会、社会全体もそうあると生きやすいのかもしれないですね。

NPO 法人 世界の医療団 精神科医 森川すいめい



●食中毒に気をつけましょう!

夏から秋にかけてサルモネラ食中毒が多く発生します。鶏卵や鶏肉をはじめとする肉食で発症することが知られていますが、汚染された調理器具から二次的に汚染されることがあります。普通環境温度でも生存可能ですので生卵、保存食肉の調理時には注意して下さい。また、ペットから発病することもあります。ペットをさわった後は十分な手洗いをしましょう。症状がなくなっても、体内から菌は消失されず、自然に除菌されるには10日から3ヵ月かかります。乳幼児では髄膜炎、免疫抑制状態の患者では骨髄炎や関節炎を合併することがありますので気をつけましょう。

潜伏期間	6～72時間
症状	悪心、嘔吐、発熱、腹痛、下痢、血便
経過期間	5～7日で改善
感染源	食肉、鶏卵、ペット(イヌ ネコ ミドリガメ)



今月のおすすめ料理コーナー



★ 焼き・肉豆腐

材 料	4人分	作り方
焼豆腐	1/2丁	① 焼豆腐は細長く(1/16)に切り分ける。片栗粉を全体にかかるくまぶす。
豚もも肉	8枚	② 万能ねぎは小口切りにし、根生姜はみじん切りにする。
万能ねぎ	適量	③ 豚肉を①に巻きつける。
根生姜	1/2かけ	④ フライパンにごま油を熱し、③を並べる。
めんつゆ	大さじ2	⑤ 両面をこんがり焼き、水、めんつゆ、根生姜を加えて蒸し焼きにする。
片栗粉	適量	⑥ 汁がなくなったら、火を止め、万能ねぎを散らす。
ごま油	大さじ1	
水	大さじ2	

《栄養価 1食当たり》

エネルギー：130 kcal 食塩：0.6 g

《コメント》

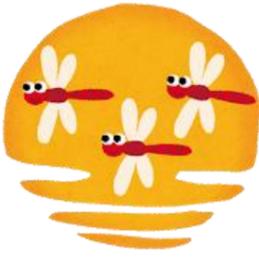
各仮設住宅の集会所・談話室で開催しています「健康料理教室(味の素支援)」にて実際に作っている献立をご紹介します。お肉を豆腐に巻くことでヘルシーに、そして、めんつゆを使うことで簡単な減塩メニューです。上記の教室では参加者の皆さんと一緒に、簡単な減塩メニューを作り、試食しますのでお近くで開催の際は、ぜひご参加ください。(写真は、きのこの混ぜご飯、ごぼうと小松菜のオイごま和え、焼き・肉豆腐です)



献立提供：大槌町食生活改善推進団体協議会



2015年9月 サロン行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5 大安
 樋口 徹 7月から相談員になりました。よろしくお願いします。	 辻 俊幸 8月から相談員になりました。よろしくお願いします。	「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	千代田区社協 主催 「缶バッチ作り」 9:00~11:30 会場 和野っこハウス 	千代田区社協 主催 「缶バッチ作り」 9:00~11:30 会場 和野っこハウス 「レクリハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス	大槌民謡保存会 主催 「民謡」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	社協 主催「ひだまり塾」 テントサロン 10:00~11:30 会場 小槌第11仮設
6	7	8	9	10	11 大安	12
	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 	おいしいよ (*^*)v 	社協 主催「ひだまり塾」 テントサロン 10:00~11:30 会場 小槌第10仮設 *男性向けサロン* 生涯学習課 主催 「吹き矢」 10:00~11:30 会場 エールサポートセンター	生涯学習課 主催 「吹き矢」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 「レクリハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス	大槌歌謡研究会 主催 「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	
13	14	15	16 大安	17	18	19
	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス 右〜、左〜 そこだァー!	「和野っこカラオケ」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	社協 主催「ひだまり塾」 テントサロン 10:00~11:30 会場 大槌第6仮設 「さをり織り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス	「カラオケ体操」 (介護予防) 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 「レクリハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス	「どら焼き作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	社協 主催「ひだまり塾」 テントサロン 10:00~11:30 会場 小槌第11仮設 
20	21	22 大安	23	24	25	26
	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 	21日は敬老の日です。 	「手芸」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	「カーリンコン」 (介護予防) 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 「レクリハ」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス	大槌歌謡研究会 主催 「カラオケ教室」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 	社協 主催「ひだまり塾」 テントサロン 10:00~11:30 会場 小槌第10仮設 *男性向けサロン*
27	28 大安	29	30	<div data-bbox="1192 2309 1654 2386" data-label="Section-Header"> <h2>お問い合わせ</h2> </div> <div data-bbox="1192 2427 1927 2683" data-label="List-Group"> <ul style="list-style-type: none"> 社協ボランティアセンター ☎ 0193-41-1555 エールサポートセンター(小槌) ☎ 0193-41-2006 ぬくっこハウス(浪板) ☎ 0193-44-3266 和野っこハウス(大槌) ☎ 0193-42-8708 </div>		
 十五夜です。	「和の湯」 10:00~15:00 会場 和野っこハウス 「コーヒーサロン」 10:00~12:00 会場 ぬくっこハウス	「カレンダー作り」 10:00~12:00 会場 和野っこハウス 社協 主催「ひだまり塾」 テントサロン 10:00~11:30 会場 大槌第6仮設 				