HP

快適睡眠で冬を元気に過ごしましょう

～ぐっすり・すやすや運動実施中です～

睡眠不足になると疲れやストレスがたまりやすくなります。また、体力も低下するので風邪などのウイルスに感染しやすくなります。次の方法を参考に快適な睡眠で冬を元気に過ごしましょう。

冬の睡眠を快適にする４つの方法

①布団をあらかじめ暖めておく

湯たんぽや布団乾燥機、電気毛布を使うと程よく布団が暖まります。布団に入ったら電気毛布の電源を切ると体温調節がうまくでき、快適睡眠を促します。

②心と身体をリラックス

首や目元を温めると全身の血管が拡張し、リラックスできます。

③眠る前に入浴や衣服で体を温める

１時間前に入浴したり、５本指ソックスやレッグウォーマーをはいたりして体を温めましょう。

④日中しっかり日光を浴びる

日照時間の少ない冬は眠りのホルモン「メラトニン」の分泌が少なくなります。午前中から日光をたっぷり浴びることも快眠のコツです。

塩分と血圧の関係

どうして塩分を摂りすぎると血圧が上がるのでしょうか？

人間のからだは、塩分濃度を一定に保とうとする働きがあります。塩分を取り過ぎると体内の塩分濃度を一定にするため水分が増えます。水分が増えることで血液量が増え、体内に送り出す力がかかり、血圧が上がります。塩分は私たちの体に必要な物質ですが、必要以上に摂ると高血圧の原因になります。

特に冬は温度差などにより血圧が変動しやすく、脳出血を起こしやすくなるため、白菜や大根を使った漬物、鍋物や汁物などで塩分をとりすぎないように意識しましょう。

１日あたりの塩分摂取量の目標量
（2015 年版日本人の食事摂取基準より）
男性：８g 未満　・　女性：７g 未満

【食品の塩分量】

★ラーメン １杯
汁を残せば約３g、
汁を全部飲むと約６g

★ぬかみそ漬け 30g
塩分：約 1.6g

★梅干し 10g
塩分：約 2.2g

★たくあん漬け 30g
塩分：約 1.3g

問健康課（氷上保健センター内）☎ 82 - 4567

丹波市高齢者あんしんセンター

高齢者の総合相談窓口

＊認知症介護者相談日
２月５日（金）午前 10 時～正午

＊高齢者権利擁護相談日
～高齢者虐待・消費者被害の防止・成年後見制度の活用など～
２月４日（木）午前 10 時～正午

＊高齢者こころの医療相談日～もの忘れ相談～
２月 23 日（火）午後２時～４時

ところ / 春日庁舎１階 相談室２
※要予約

申問介護保険課（春日庁舎内）☎ 74 - 0368

障がい福祉に関する相談

HP

＊知的障がい者相談（前日正午までに要予約）
と　き / ２月 10 日 (水) 午後１時 30 分～３時 30 分
ところ / 春日庁舎１階　相談室２

＊こころの健康相談（前日正午までに要予約）
と　き / ２月 25 日 (木) 午後１時 30 分～３時 30 分
ところ / 春日庁舎１階　相談室２

＊身体障がい者相談会（予約不要）
２月 ９ 日（火）午前９時～正午　ハートフルかすが
２月 10 日（水）午前９時～ 11 時　市島支所
２月 12 日（金）午後1時30分～3時30分　山南福祉センター

申問生活支援課（春日庁舎内）☎ 74 - 0222

２月の健康相談

３日（水）山南住民センター
４日（木）柏原支所
９日（火）春日住民センター
15 日（月）市島支所
18 日（木）氷上保健センター
※「減塩相談」を同時開催
23 日（火）青垣住民センター
［受付時間］午前９時 30 分～ 11 時
※予約優先 / 事前に相談日・内容を連絡いただくと、スムーズに相談に応じることができます。
申問健康課（氷上保健センター内）
☎ 82 - 4567

２月のこころのケア相談

＊こころの健康相談（※要予約）
18 日（木）氷上保健センター
〔受付時間〕午後１時 15 分～

＊思春期保健相談
23 日（火）丹波健康福祉事務所
〔受付時間〕午後１時 45 分～

＊アルコール相談
25 日（木）丹波健康福祉事務所
〔受付時間〕午後１時～

予約先：丹波健康福祉事務所地域保健課
（柏原総合庁舎内）☎ 73 - 3767

※悩みをおもちのご本人だけでなく、ご家族や支援者からの相談もお受けします。

“たんば” 食育クッキング

HP

旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンティッシュ!! 1日350 g》

☆大根のとろりん煮

＊材料（５人分）

大根	400g
鶏むね肉	200g
米粉（上新粉）	大さじ２
うす揚げ	１枚
いり豆	1/4 カップ
だし汁	２カップ
A しょうゆ	大さじ１
A 塩	小さじ 1/2
A 砂糖	大さじ１

＊つくり方

①大根は皮をむき２㎝くらいの乱切りに、うす揚げは２㎝くらいの短冊切りにする。
②だし汁に、①といり豆、Ａの調味料を入れて、大根がやわらかくなるまで煮る。
③鶏むね肉は２㎝角に切り、米粉をまぶす（ポリ袋に入れて振るとよい）。
④②に③を入れて火が通ったらでき上がり。

レシピ引用元：丹波市食育フェア 2015 坂本廣子先生

１人分：エネルギー 198kcal・塩分 1.2g

★栄養士からの一言★
とろりとして大根の苦みが消え、鶏むね肉はやわらかくジューシーに仕上がります。大根の葉を加えると彩りもよく、ビタミンＡやビタミンＣもプラスされます。

兵庫県いのちと心のサポートダイヤル

短縮ダイヤル ＃ 7500

［利用時間］
平　　日：午後６時～翌午前８時 30 分
土日祝日：24 時間

ダイヤル電話・携帯電話・IP 電話・PHS からは
☎078 - 382 - 3566

「丹波市午後８時～ 10 時平日応急診療室」と「休日応急診療所」２月の当番医（敬称略）

みんなで守ろう！地域医療 HP

（平日夜間）丹波市午後８時～ 10 時応急診療室 (柏原日赤) ※平日昼間はかかりつけ医で受診してください ※来院前には☎ 72 - 0555 までお電話ください						（休日昼間）休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
１野上壽二（内　科）	２細見成一（婦人科）	３平島　顕（整形外科）	４柏原日赤	５岩崎良一（外　科）	6	7 ㊡ 前田啓志（整形外科）
８田中庸生（外　科）	９長澤　進（内　科）	10 上田明徳（外　科）	11 里　博文 ㊡（皮膚科）	12 宮崎直之（外　科）	13	14 ㊡ 長澤　進（内　科）
15 三浦博幸（内　科）	16 久保田孝則（内　科）	17 中川泰洋（内　科）	18 柏原日赤	19 中澤　敏（内　科）	20	21 ㊡ 田中　潔（内　科）
22 里　博文（皮膚科）	23 船坂眞里（外　科）	24 赤松義樹（内　科）	25 柏原日赤	26 野上壽二（内　科）	27	28 ㊡ 芦田　孔（内　科）
29 田中　潔（内　科）						

※休日応急診療所来院前には☎ 72 - 2480 までお電話ください。

※当番医は変更になることがあります。また、診察はあくまでも応急的なものです。症状が悪くなる場合などは、後日かかりつけ医を受診しましょう。医療機関のお問い合わせは消防本部（☎ 72 - 2255）まで。

網かけの㊡印は休日診療所で受診してください。