



☆ 頭寒足熱で熟睡 ☆
 ☆ ~ぐっすり・すやすや運動実施中!!~ ☆

☆湯たんぽは冬の熟睡のベストパートナー

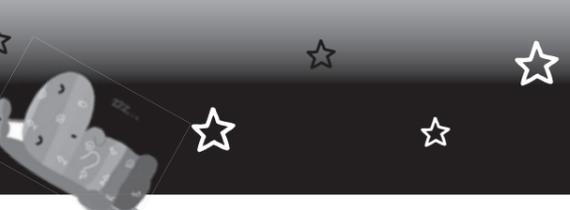
コタツに入っていると気持ちよくなり、ウトウトして眠ってしまったという経験はありませんか。これは、足が温くなるからです。

手足が温まると血行がよくなり、睡眠ホルモンであるメラトニンの分泌を促し、自然と眠くなっていくのです。

このように、スムーズに眠りにつくためには、寝室の気温よりも手足を温めるほうが大切です。足を温めるいちばん効果的な方法は、湯たんぽです。

湯たんぽという古いイメージがありますが、最近は若い人たちからも注目を浴び、いろいろなデザインのものがあります。寝る1時間くらい前に湯たんぽを布団に入れておくと、ちょうどいい具合に温まり、布団に入ると自然に眠気がやってくるでしょう。なお、低温やけどを起こす場合がありますので、湯たんぽが直接肌に触れないように、カバーやタオルで包んで使用してください。

また、電気毛布の場合、一晩中つけていると、布団の中が熱くなりすぎて、熟睡できないことがあります。寝る前に布団を温める目的で利用するなど、上手に活用しましょう。



丹波市地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口

*認知症介護者相談日

1月11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~

1月10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~

1月22日(火) 午後2時~4時

ところ/春日庁舎1階 相談室2

※要予約

☎ 介護保険課(春日庁舎内) ☎ 74-0368

障害福祉に関する相談

*知的障害者相談

1月9日(水) 午後1時30分~3時30分

*こころの健康相談

1月24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

※いずれも前日の正午までに要予約

☎生活支援課(春日庁舎内)

☎ 74-0222



保健師・栄養士による
 健康・栄養相談のご案内



風邪をよせつけないポイント

風邪の80~90%はウイルス感染が原因で起こります。そのウイルスは200種類以上あるといわれています。多くのウイルスは、寒くて乾燥した環境を好むため、冬に風邪やインフルエンザが大流行します。

5つのポイント!

★**栄養** 魚や肉・卵などのタンパク質は抵抗力を高めます。緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAはのどや鼻の粘膜を強くします。みかんなどのビタミンCは免疫力を高めます。



★**休養** ゆっくり休むと免疫力を高めるリンパ球が増えます。

★**うがい・手洗い** ウイルスが口に入る前に手洗いをし、気道の粘膜についたウイルスもうがいで洗い流しましょう。

★**温度・湿度コントロール** ウイルスは高温多湿に弱いので、室温は20~25℃、湿度は60~70%がベスト。

★**水分補給** 粘膜を潤して、ウイルスをつきにくくします。



1月の健康相談

- 8日(火) 柏原支所
- 9日(水) 春日住民センター
- 11日(金) 山南住民センター
- 15日(火) 氷上保健センター
- 23日(水) 市島支所
- 25日(金) 青垣住民センター

[相談時間] 午前9時30分~11時

※予約優先/予約は健康課へ
 ☎健康課(氷上保健センター内)
 ☎ 82-4567

丹波市夜間健康相談ホットライン

[相談時間] 午後7時~午前0時
 ☎0120-737-180

看護師・保健師・医師が、健康や医療、育児などの相談に応じ、わかりやすくアドバイスします。

Recipe No.45 “たんば”食育クッキング HP

~朝ごはん・笑顔と会話・ふりかけて~
 旬の野菜をもっと食べよう 《プラスワンディッシュ!!1日350g》

- *材料(4人分) *つくり方
- 白菜のとろとろ煮 ①白菜をざく切りにする
 - 白菜 400g ②にんじんとだいこんは薄い短冊切りにして、下茹でする
 - にんじん 60g ③ほうれん草を茹で、3cmくらいの長さに切る
 - だいこん 60g ④鍋に白菜、にんじん、だいこんを入れ、野菜
 - ほうれん草 80g の歯ごたえが残る程度に炒めてから、だし汁・
 - だし汁 300cc しょうゆ・酒・みりんを加えて煮込む
 - しょうゆ 大さじ3 ⑤沸騰したらほうれん草を加え、水溶き片栗粉
 - 酒 大さじ2 ⑥でとろみをつける
 - みりん 大さじ2 ⑥器に盛り、すりおろした生姜を添える
 - 片栗粉 大さじ2
 - すりおろし生姜 1かけ分



1人分:エネルギー 80kcal

★栄養士からの一言

白菜は2月ごろまでが旬です。霜にあたる
 と繊維がやわらかくなり、葉の糖分も増え
 ておいしくなります。いろいろな調理方法
 で旬の味を楽しんでください。



「丹波市午後8時~10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」

(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						(休日昼間) 休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
	1 休日診療所 (※(下記参照))	2 休日診療所 (※(下記参照))	3 休日診療所 (※(下記参照))	4 中澤 敏 (内科)	5	6 野上壽二 (内科)
7 上田明德 (外科)	8 松本好弘 (小児科)	9 宮崎直之 (外科)	10 柏原日赤	11 野上壽二 (内科)	12	13 上田明德 (外科)
14 宮崎直之 (※(外科))	15 田中庸生 (外科)	16 中川泰洋 (内科)	17 柏原日赤	18 岩崎良一 (外科)	19	20 柳浦敬子 (整形外科)
21 田中 潔 (内科)	22 久保田孝則 (内科)	23 平島 颯 (整形外科)	24 柏原日赤	25 三浦博幸 (内科)	26	27 酒井良明 (外科)
28 中澤 敏 (内科)	29 長澤 進 (内科)	30 上田明德 (外科)	31 柏原日赤			

※休日応急診療所へ来院前には☎72-2480までお電話を。

*「年末年始」の休日診療所・歯科救急・薬局当番医

	12/29(土)	12/30(日)	12/31(月)	1/1(火・祝)	1/2(水)	1/3(木)
休日診療所(休日昼間)	かかりつけ 医にご相談 ください。	前田啓志 (整形外科)	芦田乃介 (内科)	中澤 敏 (内科)	香良病院 (精神科)	山田耕士 (眼科)
歯科救急診療 診療時間9:00~正午 ※来院前にお電話を	保尾歯科医院 (氷上町成松) ☎82-1020	合田歯科医院 (春日町平松) ☎74-0027	坂本歯科医院 (市島町市島) ☎85-2810	田村歯科医院 (山南町谷川) ☎77-0072	岸本歯科医院 (柏原町柏原) ☎72-0011	
休日対応薬局	フラワー薬局(柏原255-3) ☎73-1193		かいばら調剤薬局(柏原255-1) ☎72-5550			

丹波地域小児救急医療電話相談
 ☎72-4396
 [相談時間]
 平日 午後5時30分~翌午前8時
 ※土日祝日と年末年始は午前8時~

※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
 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。

1月の当番医
 (敬称略)

みんなで守ろう!
 地域医療 HP



網かけの印は休日診療所
 で受診してください。年末
 年始については下表参照。