健康生活 a healthful life

☆ 食事のとり方を工夫しよう ☆
～ぐっすり・すやすや運動実施中！！～

新年度になり、新しい環境で疲れがたまりやすい時期です。疲れを翌日に持ち越さないために、良い睡眠ができる食事のヒントを紹介します。

☆夕食は寝る３時間前までに

満腹のときは消化活動で胃が働き続けるため興奮状態になり、なかなか寝つけません。また、空腹のときは消化のためのエネルギーが不要となり、血液が脳に集まるので、脳が覚醒状態になります。

たんぱく質や脂肪が多い揚げ物などは、消化に４時間かかると言われています。洋菓子も糖分と脂質が多く、分解に時間がかかります。寝る直前にこうした食事をすると、胃が消化活動中に眠りにつくので、朝起きたときの胃もたれの原因になります。夕食は眠る３時間前までに済ませ、できれば就寝２時間前は飲食をしないことが安眠・熟睡への近道です。

☆寝る前の６時間はカフェイン禁止！

コーヒー、紅茶などに含まれるカフェインは覚醒作用があり、正常な睡眠サイクルを乱します。また、利尿作用もあり、トイレに行きたくなって目覚める原因にもなります。安眠のために、就寝６時間前にはカフェインを摂取しないようにしましょう。

アルコールは交感神経を刺激し、深夜や早朝に目が覚めてしまう原因になるので、就寝前は控えましょう。

☆ ☆ ☆ ☆ ☆

保健師・栄養士による

健康・栄養相談のご案内

『あなたのこころは元気ですか？』

「ストレス＝悪」ではなく、適度なストレスは私たちの気持ちに張りを与えたり、モチベーションを向上させたりする不可欠な存在です。しかし、ストレス過剰になると、こころの健康を保つことが難しくなります。

現代は、意識して「こころの健康」に取り組む時代です。こころの点検を習慣づけることで、健康寿命日本一のまちをめざしましょう。

自分のこころに聞いてみよう

①一息つく余裕がありますか
②気持ちを素直に伝えていますか
③自分なりの気分転換ができていますか
④よく眠れていますか
⑤相談できる人がいますか

健康課では、定例健康相談や随時電話相談を行っています。悩みをうち明けることは恥ずかしいことではありません。ひとりで悩まず、気持ちをぜひ聴かせてください。

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
（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
5月10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～
5月9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～
5月28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

障害福祉に関する相談

＊知的障害者相談
5月8日（水） 午後１時30分～３時30分

＊こころの健康相談
5月23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

申問生活支援課（春日庁舎内）
☎ 74 - 0222

５月の健康相談

１日（水）山南住民センター
２日（木）柏原支所
１３日（月）市島支所
１７日（金）春日住民センター
２０日（月）氷上保健センター
２４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
問健康課（氷上保健センター内）
☎ 82 - 4567

事前に相談日・内容などのご連絡を頂きますと、スムーズに相談に応じることができます。

Recipe No.49 “たんば”食育クッキング HP

旬の野菜をもっと食べよう《プラスワンディッシュ!! 1日350 g》

☆新じゃがのジャーマンポテト

＊材料（４人分）

新じゃが芋	240 g
新玉ねぎ	120 g
ウィンナー	4本
水	1/4カップ
コンソメ（顆粒）	小さじ2
塩・こしょう	少々
植物油	小さじ1

＊つくり方

①じゃが芋は皮つきのまま５㎜の半月切りにして、水にさらす
②耐熱皿にじゃが芋と水を入れ、ラップをかけて電子レンジ（600W）で８分加熱する
③玉ねぎは薄切り、ウィンナーは１㎝幅に切る
④フライパンに油を熱し、玉ねぎとウィンナーを炒める。じゃが芋を加えてさらに炒め、コンソメと塩・こしょうで味をととのえる

１人分：エネルギー 160kcal

★栄養士からの一言

じゃが芋の旬は春と秋で、「新じゃが」は春に収穫されるじゃが芋のことです。新じゃがは皮が薄く、水分が多くて軟らかいのが特徴です。新玉ねぎやスナップえんどうを加え、春らしい一品にしてみてください。

「丹波市午後８時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」４～５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						（休日昼間）休日診療所
月	火	水	木	金	土	日
29 平島 顕 ㊡（内 科）	30 高見寿美（小児科）	1 平島 顕（整形外科）	2 柏原日赤	3 和久晋三 ㊡（内 科）	4 久保田孝則 ㊡（内 科）	5 ㊡ 吉積宗範（内 科）
6 足立省三 ㊡（内 科）	7 上田明徳（外 科）	8 田中 潔（内 科）	9 柏原日赤	10 田中康生（外 科）	11	12 ㊡ 松本好弘（小児科）
13 松本好弘（小児科）	14 久保田孝則（内 科）	15 野上嘉二（内 科）	16 柏原日赤	17 芦田 孔（内 科）	18	19 ㊡ 中川泰洋（内 科）
20 中澤 敏（内 科）	21 三浦博幸（内 科）	22 中川泰洋（内 科）	23 柏原日赤	24 岩崎良一（外 科）	25	26 ㊡ 丹羽正夫（耳鼻咽喉科）
27 高見寿美（小児科）	28 長澤 進（内 科）	29 宮崎直之（外 科）	30 柏原日赤	31 船坂眞里（外 科）		

※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。

※休日応急診療所へ来院前には☎ 72 - 2480 までお電話ください。

網かけの㊡印は休日診療所で受診してください。

＊ゴールデンウィークの歯科救急・薬局当番医

	4/29（月・祝）	4/30（火）	5/1（水）	5/2（木）	5/3（金・祝）	5/4（土・祝）	5/5（日・祝）	5/6（月・振休）
歯科救急診療 診療時間 9:00～正午	かかりつけ医にご相談ください。				きよゆきデンタルクリニック（青垣町市原）☎ 87 - 0128	大森デンタルクリニック（氷上町石生）☎ 80 - 2000	荻野歯科医院（氷上町成松）☎ 82 - 1220	かかりつけ医にご相談ください。
休日対応薬局	かいばら調剤薬局 柏原 255-1 ☎ 72-5550	かかりつけ薬局で対応			フラワー薬局 柏原 255 - 3 ☎ 73 - 1193			

※歯科での治療をご希望の方は、来院前に電話でご連絡ください。