



☆ 朝日を浴びて体内時計をリセット！ ☆
 ☆ ~ぐっすり・すやすや運動実施中!!~ ☆

一日のサイクルが24時間であるように、人間の体にも約25時間周期の体内時計があります。24時間の生活リズムと、25時間の体内時計の「1時間のズレ」はどのようにして修正されるのでしょうか？

答えは、朝の太陽光を浴びること。朝の光を浴びると、そこから14～16時間後に睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌が高まり、眠気を感じるようになります。こうして、人間は体内時計をリセットし、24時間サイクルの生活リズムをつくりまします。光の入らない部屋で生活すると、体内時計がリセットされず寝つきが遅れ、起床時刻がおよそ1時間ずつ遅れていきます。

朝の太陽光とともに、昼間の明るい環境と夜の暗い環境、3度の規則的な食事、日中の習慣的な運動などは、生活リズムと体内時計のズレを修正する大切な要素です。

今一度、自分の生活を振り返ってみましょう。

☆☆ ☆ ☆

保健師・栄養士による
健康・栄養相談のご案内

インフルエンザに「かからない」「うつさない」

インフルエンザなどの感染症の予防対策は万全ですか？
 一人ひとりが「かからない」「うつさない」を心がけましょう。

インフルエンザにかからない工夫

- インフルエンザ流行時には、なるべく人ごみを避けましょう
- 帰宅時や食事の前にはうがいをし、せっけんを手を洗いましょう。病気にかった人の看病後の手洗いも感染予防には必要です。咳が出る時は、マスクを着用するなど、人にうつさないように意識することも大切です
- 室内の温度は20℃、湿度は50～60%に保ち、乾燥を防ぎましょう。1時間ごとに換気することや鍋に水を張って置いておくことなどが湿度の維持につながります。乾湿計があると便利です



抵抗力をあげる生活習慣

- 3食バランスよく食べ、インフルエンザにかかりにくい体をつくる
- ぐっすりすやすや睡眠で、疲れはその日のうちにとる
- オンとオフを上手に切り替え、ストレスをためないようにする

1月の健康相談

8日(水) 山南住民センター
 9日(木) 柏原支所
 15日(水) 春日住民センター
 21日(火) 市島支所
 23日(木) 氷上保健センター
 24日(金) 青垣住民センター

[受付時間] 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

事前に相談日・内容などのご連絡をいただきますと、スムーズに相談に応じることが出来ます。

Recipe No.57 “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350g》
 ☆大根の信田風煮

***材料(2人分)**
 大根 120g(4cm)
 豚肉(ロース) 120g
 油揚げ 1/2枚
 かんぴょう 1本
 絹さや 3枚
 A・砂糖 大さじ1
 ・醤油 大さじ1
 ・酒 大さじ1
 だし汁 100cc

***作り方**
 ①大根を乱切りにして下茹でする
 ②油揚げに熱湯をかけて油ぬきしてひと口大に切る
 ③かんぴょうに塩をまぶしてもみ洗いし、3cmの長さに切る
 ④豚肉を2～3cm幅に切る
 ⑤鍋にだし汁、大根、豚肉、油揚げ、かんぴょうとAの調味料を入れて20分位中火で煮立て、器に盛り付ける
 ⑥塩茹でにした絹さやを斜めに切り添える

★栄養士からの一言★
 根菜類に多く含まれる食物繊維には、脂肪の吸収を抑える働きがあります。今回のお料理は大根と組み合わせることで、豚肉の脂肪の吸収を抑えています。

1人分: エネルギー 203kcal

「丹波市午後8時～10時平日応急診療室」と「休日応急診療所」1月の当番医 (敬称略)

(平日夜間) 丹波市午後8時～10時平日応急診療室 (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	5 ⑧ 石井辰二 (心療内科)
6 松本好弘 (小児科)	7 中澤 敏 (内科)	8 田中庸生 (外科)	9 柏原日赤	10 芦田 孔 (内科)	11	12 ⑧ 松本好弘 (小児科)
13 中澤 敏 ⑧ (内科)	14 久保田孝則 (内科)	15 平島 頭 (整形外科)	16 柏原日赤	17 三浦博幸 (内科)	18	19 ⑧ 野上壽二 (内科)
20 田中 潔 (内科)	21 長澤 進 (内科)	22 中川泰洋 (内科)	23 柏原日赤	24 岩崎良一 (外科)	25	26 ⑧ 大塚病院
27 松本好弘 (小児科)	28 船坂真里 (外科)	29 宮崎直之 (外科)	30 柏原日赤	31 上田明德 (外科)		

※休日応急診療所へ来院前には ☎ 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、診療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⑧印は休日診療所で受診してください。

「年末年始」の休日診療所・歯科救急・薬局当番医

	12/29(日)	12/30(月)	12/31(火)	1/1(水)	1/2(木)	1/3(金)
休日診療所 (休日昼間)	山田耕士 (眼科)	かかりつけ医にご相談ください	和久晋三 (内科)	宮崎直之 (外科)	足立省三 (内科)	高見寿美 (小児科)
歯科救急診療 (診療時間9:00～正午 ※来院前にお電話を)	かかりつけ医にご相談ください	やまうち歯科 (春日町朝日) ☎ 70-4080	片山歯科医院 (市島町上田) ☎ 85-0068	田村歯科医院 (山南町谷川) ☎ 77-0072	八木歯科医院 (柏原町柏原) ☎ 72-0043	足立歯科医院 (青垣町佐治) ☎ 87-0067
休日対応薬局	かいばら調剤薬局 (柏原 225-1) ☎ 72-5550			フラワー薬局 (柏原 255-3) ☎ 73-1193		

丹波市夜間健康相談ホットライン
 フリーダイヤル [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。

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
1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～
1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～
1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
囲圖介護保険課(春日庁舎内) ☎ 74-0368

障害福祉に関する相談

- *知的障害者相談 (前日正午までに要予約)
1月8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)
1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
- *身体障害者相談会 (予約不要)
1月8日(水) 午前9時～11時30分 市役所市島支所
1月14日(火) 午前9時～正午 ハートフルかすが
1月28日(火) 午後1時30分～3時 氷上健康福祉センター・青垣住民センター
囲圖生活支援課(春日庁舎内) ☎ 74-0222