



☆
☆
カーテンを少し開けて自然な目覚めを
☆
☆
～ぐっすり・すやすや運動実施中です～

朝日を浴びることで、人間の脳は覚醒し自然に目覚めるようにできています。遮光カーテンやシャッターを使って、日光を完全に遮断した部屋で寝ている人は、日光が脳を刺激してくれないので、寝起きがよくない傾向があります。

すっきりと起きることができない人は、カーテンを少し開けて寝るといいでしょう。朝起きるまでに日光が少しずつ自然に差し込んでくるので、スムーズに起きられるようになります。自分よりも早く起きる家族がいる場合は、起きる時間の30分ほど前に、カーテンを少し開けてもらうといいでしょう。

急激に強い光を浴びるとストレスに感じますが、少しずつ明るくなっていく光に対してはうまく適応することができます。完全に朝の日光を遮断してしまう遮光カーテンやシャッターよりも、ある程度光を通すカーテンを使った方が、朝がきたことを体が自然に知ることができ、すっきり起きることができます。

保健師・栄養士による
健康・栄養相談のご案内



「減塩」生活はじめよう!

日本人の1日の塩分摂取目標量は、男性が9g未満、女性で7.5g未満ですが、成人の食塩摂取量の平均値は、男性11.3g、女性9.6g(H24国民健康・栄養調査結果)です。

塩分摂取量を適正な量に控えることは、高血圧、動脈硬化、虚血性心疾患、脳梗塞、さらに胃がんなどの予防に有効です。高血圧の治療を目的にした場合の塩分摂取の目安量は、さらに低く6g未満です。

自分なりに薄味に気をつけている方も多いですが、いつも食べている味付けが薄味なのかを知ることは減塩への第一歩です。

減塩相談

ご自宅のお味噌汁を持参していただくと、塩分濃度測定や塩分の味覚チェックを行います。毎日の食生活で自分にあった「減塩」が実践できるように、栄養士がアドバイスを行います。氷上保健センターの健康相談日に行いますのでぜひご利用ください。

6月の健康相談

- 2日(月) 柏原支所
- 9日(月) 山南住民センター
- 12日(木) 春日住民センター
- 16日(月) 青垣住民センター
- 25日(水) 氷上保健センター
- ※「減塩相談」を同時開催(要予約)
- 30日(月) 市島支所

[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できます。



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。

Recipe No.62 “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》
☆新玉ねぎの和風サラダ

***材料(2人分)**
新玉ねぎ 100g
塩蔵ワカメ 20g
ツナ缶 大さじ2
ポン酢醤油 大さじ1

***作り方**
①新玉ねぎを薄切りにし、水にさらして軽く絞る
②塩蔵ワカメの塩を洗い落とし水につけ(10分位)、サッと湯通しして冷水にとる
③②のワカメの水気を切って一口大に切りそろえ、①の玉ねぎと混ぜ合わせる
④器に盛り、軽く油を切ったツナをのせてポン酢醤油をかける

★栄養士からの一言★
玉ねぎに含まれる「硫化アリル」という成分には体の免疫力を高め、疲労回復する効果があります。

1人分: エネルギー 78kcal 塩分 1.0g

兵庫県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」6月の当番医 (敬称略)

| (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 ⑧ 足立省三 (内科) |
| 2 三浦博幸 (内科) | 3 上田明德 (外科) | 4 松本好弘 (小児科) | 5 柏原日赤 | 6 田中庸生 (外科) | 7 | 8 ⑧ 松本好弘 (小児科) |
| 9 田中 潔 (内科) | 10 長澤 進 (内科) | 11 平島 颯 (整形外科) | 12 柏原日赤 | 13 宮崎直之 (外科) | 14 | 15 ⑧ 和久晋三 (内科) |
| 16 野上壽二 (内科) | 17 船坂真里 (外科) | 18 中川泰洋 (内科) | 19 柏原日赤 | 20 岩崎良一 (外科) | 21 | 22 ⑧ 中川泰洋 (内科) |
| 23 中澤 敏 (内科) | 24 久保田孝則 (内科) | 25 三浦博幸 (内科) | 26 柏原日赤 | 27 芦田 孔 (内科) | 28 | 29 ⑧ 安井不二男 (心療内科) |
| 30 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。

みんなで守ろう!
地域医療 HP

※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⑧印は休日診療所で受診してください。

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
6月6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～
6月12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～
6月24日(火) 午後2時～4時
ところ/春日庁舎1階 相談室2
※要予約
☎74-0368

障害福祉に関する相談 HP

- *知的障害者相談 (前日正午までに要予約)
6月11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)
6月26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)
6月10日(火) 午前9時～正午 ハートフルかすが
6月11日(水) 午前9時～11時30分 市役所市島支所
6月24日(火) 午後1時30分～3時30分 青垣住民センター
☎74-0222