暮らしのヒント
# 健康専科

## 心からくつろぐ こんにちは保健婦です 64

## 入浴術

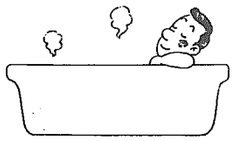
入浴は、心身の健康にとっては欠かせない生活習慣です。しかし、お風呂の入り方を間違えると、かえって健康を害することにもなりかねません。（特に血圧の高い人は要注意です）正しい入浴法をマスターして上手に一日の〝アカ〟を落としたいものです。

### ★入浴の持つ四大作用

❶血行をよくして新陳代謝を促します。ぬるめの湯なら精神をリラックスさせます。

❷体の筋力が、浮力によって重力から解放されて、のびのびとします。関節周辺の筋肉も、緊張から解放されて痛みなどもやわらぎます。

❸水圧により全身にサポーターをされたのと同じような状態になり、静脈の血液が心臓に戻るのを助けます。血管を拡大させて血行をよくします。



❹お湯の中で体を動かすと、水の抵抗力により筋肉が鍛えられ、小さな運動をしたのと同じ効果があります。

### ★血圧の高い人のお風呂の入り方

高血圧の方は入浴の際、次のことに注意してください。

❶湯の温度は38～40度くらいのぬるめに。

❷浴槽には一気に入らず、かけ湯をしたあと、足先から徐々にからだを沈めるようにする。

❸水圧を少なくするため、やや浅めに、胸くらいまでつかり、手で肩に湯をかけるようにする。

❹入浴時間は十分くらいにし、長湯を避ける。

❺できれば脱衣所を暖かくしておく。

❻入浴三十分くらい前から浴槽のフタを開け、浴室を暖めておく。

■目的別健康入浴法

| 目的 | 入浴法 | 効果 |
|---|---|---|
| ストレス解消 | 40度以下のお湯に、ゆっくりと長くつかる。 | ぬるい湯は副交感神経優位で心身を鎮静させる。 |
| 安眠 | 38～40度のぬるめのお風呂にゆっくりと入る。 | 体の緊張が取れて、本来の疲れがどっと表に出てくる。 |
| 血圧降下 | 38～40度のぬるめの湯にゆっくり入る。 | 熱い湯は瞬間的に血圧を上げるので危険。出てから冷たい空気・風に当たらない。 |
| 美肌 | 新湯は避ける。38～40度くらいのややぬるめの湯に入る。 | 熱い湯は皮膚を乾燥させ、肌の老化を早めやすい。 |

※皆さんの健康に関するお問い合わせは、役場保健衛生課（☎82―四一一一内線122・123）へどうぞ。

## 手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

今回の料理は、健診の結果指導会で試食してもらった中の一食です。大豆製品（豆腐・納豆）は、良いコレステロールを増やしてくれる食品です。家庭でもよくマーボー豆腐を作られると思いますが、きのこやニラなどを入れて〝わが家の味〟作りに挑戦してみませんか。（伊藤栄養士さん）

### えのき豆腐

**材料**

- えのき……1袋　・ニラ……⅓把
- 木綿豆腐……300g　・ねぎ…5cm
- しょうが、にんにく……少々
- 豚（赤）ひき肉……100g
- かたくり粉……大さじ1～2杯
- 豆ばんじゃん……小さじ½杯
- 酒、しょうゆ、油……大さじ各1杯
- みそ、ごま油……小さじ各1杯
- だし汁……1カップ

**作り方**

❶えのきは根元を切り半分に切る。ニラは2cmに切り、ねぎ・しょうが・にんにくはそれぞれみじん切りに。

❷豆腐は2～3分ゆで、水分を切り、さいの目に切っておく。

❸油を熱し、ねぎ・にんにく・しょうがを炒め、ひき肉を炒め、酒・しょう油・みそを加える。

❹③にえのきを加え、だしを入れ、豆腐・ニラを入れる。

❺水でといたかたくり粉を加え、最後にごま油を入れてでき上がり。

## 歯医者さんが教える……歯の健康 ―ロメモ―

### 歯周病の低年齢化

最近、歯周病（歯槽膿漏）の前段階である歯肉炎が、若い人々や小学生にまで蔓延（まんえん）しているのが現状になっています。その原因を考えると次の二つに大別されます。一つは食生活の問題であり、もう一つは歯並びの問題です。

最近の若い人々は、食べ物の好みがどんどん柔らかいもの（ファーストフードやインスタント食品）に傾いています。このソフト食品は噛まなくても飲みこめるので、歯を鍛えることができません。そうしますと、顎の発達が阻害され歯並びの悪さが促進されます。また、このソフト食品は粘着力が強いため、食事をした後も口の中に残り続け、歯肉炎の最大の原因とされる歯垢のつきやすい環境をつくります。

子供の頃から、よく噛み、よくみがき、自分の歯を大切にしてください。

新潟県歯科医師会



## 児童扶養手当 特別児童扶養手当 の現況届を忘れずに！

未来を担う子どもたちには、安定した生活環境の中で、心身ともに健康に育ってもらいたいものですね。しかし、幼くして父親を亡くしたり、生まれながら障害をもっているなど、毎日の生活が困難な子どもたちも数多くいます。そこで国や県、村ではこのような子どもたちに明るく元気に育ってもらおうと、いろんなお手伝いをしています。その一つが**児童扶養手当**と**特別児童扶養手当**です。

これらの手当を受けている方は、前年の所得状況および8月1日現在における対象児童の監護状況などを届け出ることとされています。この届け出により、**平成5年8月**から**平成6年7月**までの手当の支給を決定しますので、次により現況届の手続きにおいでください。

**★日時**…8月11・12日午前9時～午後5時

**★場所**…役場住民相談室　**★持参するもの**…印鑑・手当証書・世帯全員の住民票

―**児童扶養手当の受給資格**―

次の理由で母子家庭となり、18歳未満の児童を監護、養育している場合

❶父母の離婚　❷父の死亡　❸父が政令で定める程度の障害の状態　❹父の生死が不明　❺父が一年以上の遺棄　❻父が一年以上拘禁　❼未婚の女子

―**特別児童扶養手当の受給資格**―

精神や身体に政令で定める程度の障害のある20歳未満の児童を、父もしくは母等が監護している場合。ただし、老齢福祉年金以外の公的年金の給付を受けることができる方や、所得制限額を超えるときは、この手当は支給されません。

※詳しくは、**役場住民福祉課児童福祉係**（☎82―4111内線113）までどうぞ。

## ひとり親家庭等医療費受給者証の更新申請月です

この制度は、18歳未満（障害者は20歳）の子がいる母子及び父子家庭などに対し、保険の向上と福祉の増進を目的に医療費の一部を助成するものです。

現在受給者証をお持ちの方は、更新することにより、有効期間が平成5年10月1日から平成6年9月30日までとなりますので、忘れずに申請してください。また、新たに該当すると思われる方も申請においでください。

◎**日時**…8月11・12日午前9時～午後5時　◎**場所**…役場・住民相談室　◎**持参するもの**…印鑑、健康保険証

※詳しくは、**役場住民福祉課児童福祉係**へお問い合わせください。

## おらが村の山野草 シリーズ㉘

### オオウバユリ（ユリ科）

*Cardiocrinum cordatum* var. *glehnii*

花期は7月～8月です。

先月は、紙面の都合で休ませていただきましたが、今月からまた引き続き「おらが村の山野草」をシリーズでご紹介します。

シリーズ第28回目の今回は、ユリ科の一種で、テッポウユリにちょっと似た形をした〝オオウバユリ〟です。このユリは、山地の林の下に生えている多年草で、4月頃に光沢のある葉をだし、夏にはテッポウユリに似た白い花を花茎の上部に数個つけます。それに、成長した葉は広卵形で紫色のしみがついているのが特徴です。冬には花茎と種子の鞘が烟台のように残ります。

このオオウバユリ、漢字では「大姥百合」と書き、この由来は花が咲く頃に葉がなくなることから、歯なしの姥（うば）にたとえて名付けられたといいます。

## 職員募集・新潟みずほ福祉会

社会福祉法人・新潟みずほ福祉会では、平成6年6月1日付採用の職員を、下記の要項で募集します。

■**勤務地**…みのり園、新潟みずほ園、第2みずほ園（いずれも新潟市）

■**募集職種**…一般事務、栄養士、調理員、庁務員、看護婦理学療法士、指導員、寮母

■**応募の〆切**…8月31日　■**試験会場**…新潟みずほ園

■**試験（第1次）日**…9月25日㈯午後1:00～

※なお、詳細については**新潟みずほ園**（☎025-262-0044）にお問い合わせください。

## 衆議院議員総選挙 選挙結果（7/18執行）

■有権者数……七、七二〇人
■投票者数……六、一〇七人
■投票率……七九・一一％

◎**近藤もとじ**　二、一二〇票
◎**せきやま信之**　八七七票
◎**小沢辰男**　二、二三八票
◎**かわまた幸雄**　一八五票
◎**吉田六さえもん**　六〇三票