暮らしのヒント

健康専科

疲れた目を生き返らせよう

こんにちは保健婦です 84

疲れの原因を取り除こう

眼は外からの刺激を直接受ける器官のため、疲労しやすい状況にあるわけですが、放っておくと頭痛や肩こりを引き起こすことにもなりかねません。日常生活を振り返り、眼の疲れを引き起こす要因を取り除きましょう。

- 十分休養をとる
- 運動をする
- よい姿勢を保つ
- 眼に合った眼鏡・コンタクトをする
- 照明方法に注意する

机に電気スタンドを置く場合、真横かやや斜め後方に置くと、スタンドの光が本に反射して眼が疲れません。六畳間なら、部屋の蛍光灯で六十㍗、スタンドで十五～二十㍗程度がよいでしょう。

手軽にできるリフレッシュ法

- **遠くを見る**

近い所ばかり見ていると、眼が疲労してきます。これは、毛様体というレンズの厚さを変える筋肉が、収縮した状態のままでいるためです。遠くを眺めることによって、この緊張を解いてやると、疲労の回復に効果があります。

- **眼を閉じる**

眼を休めるには睡眠をとるのが一番ですが、短い時間でも眼を閉じることで眼の休養になります。

- **冷やす**

冷水につけたタオルを固くしぼり、閉じたまぶたに乗せます。ひんやりとした感触が心地よいです。

ビタミン補給で健康な眼

- ビタミンA

ビタミンAは、〝視力のビタミン〟ともいわれるほど視機能に欠かせないものです。これが不足すると、いわゆる〝鳥目〟になりますが、そこまでいかなくても、急に暗い所へ入ったとき、暗さになれるまで時間がかかるようになります。

緑葉色野菜、緑黄色野菜を食べるよう心がけましょう。

- **ビタミンB₂**

ビタミンB₂が不足すると、光がまぶしいと感じたり、眼がかゆくなったり、涙が出やすくなります。乳製品、豆類などをとるとよいでしょう。

- **水溶性ビタミン複合体**（ビタミンCとビタミンB群）

水溶性ビタミン複合体は、疲労回復に効き目があります。肉類、乳製品、緑黄色野菜、果物をとりましょう。

手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

しばらく前までは、何の役にも立たない“食べ物のカス”と考えられていた食物繊維。それが現在では、タンパク質・脂肪・糖質・ビタミン・ミネラルの5大栄養素につぐ“第6の栄養素”として注目を浴びています。

その食物繊維がタップリのおからを使って、コロッケを作ってみませんか？

“おからのコロッケ”

材料　（1人分）

- おから……100g
- 牛ひき肉（赤身）……25g
- 玉ねぎ（みじん切）……10g
- 油……小1/2　・塩……小1/5
- こしょう…少々　・卵……1個
- 小麦粉……小1　・とき卵……1/4個
- ⓐ パン粉……10g
- ⓐ パセリみじん切り……少々
- サラダ菜……2枚

作り方

❶フライパンに油を熱し、玉ねぎを炒め、牛肉を入れてさらによく炒める。

❷ボールにおから、①、卵、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。

❸②を1人2個に丸めて、小麦粉、とき卵、ⓐの順につける。

❹180℃の揚げ油でカラリと揚げる。

基本健診の日程が一部変更されました。

保健衛生だより平成七年三月号でお知らせした、基本健診の日程に一部変更がありました。六月六日～十日に実施の予定が、五日～九日に変わります。

お間違えのないようにご注意ください。

歯医者さんが教える……

歯の健康 —Q&A—

噛めない子どもが増えている！

このごろ、しっかり噛めない子どもが増えてきています。

食事をする様子を見ていると、1回か2回噛んだだけで飲み込んでいる子どもが目につきます。噛みにくい食物は、水や牛乳で飲み込んでしまうか、口から出してしまう状態です。しっかり噛まないと、顎の成長がうまくいかなくなり、歯並びが悪くなってくるだけでなく脳への生理的な刺激が不足すると言われています。皆さんのご家庭ではいかがでしょうか。

新潟県歯科医師会

役場 定期人事異動

きめ細かな住民サービスをめざして！

村では、村民サービスのより一層の充実と魅力的で創造性のある村づくりを進めるため、4月1日付けで職員の定期人事異動を行いました。今年度の（平成7年4月～8年3月）各課の職員配置は次のとおりです。

	課長・参事	係長・主査	係
議会	■局長 田中信雄	■主査 高島文江	
会計室	■室長 石添義克 ■参事 海津ユリ子	■会計室係長（海津参事兼務）	
総務課	■課長 柏木金一	■財政係長 本間 貢 ■庶務係長 大平市平 ■企画係長 竹内 勝 ■主査 山崎ハツイ・武田宣芳	■主事堀越 徹・加藤早苗 ■主事補本間菜穂子（新採用） ■用務員月岡秀夫 ■運転手三富五郎・山崎敏之・堀 達也
住民福祉課	■課長 後藤正彦 ■参事 田中惣二 中村康一〈社協事務局長兼務〉	■戸籍・年金係長 長谷川忍（昇任） ■児童福祉係長（田中参事兼務） ■高齢福祉係長 阿部正彦 ■主査 山上静枝（昇任）	■主事青柳徳子・五十嵐直樹 ■主事補樋口裕子 ※社会福祉協議会 半間祥子・星野栄子 笛木泰子・竹内良子 大関みさ子・三角要
		■中央保育園長 阿部フミ子 ■主査若杉きくよ ■主任中村光子・大岩静子・竹内加代子・石添美智子・西山ひとみ・小川裕美子（昇任）	■保母田村恭子・坂爪純子 ■調理員高村喜代子 荒井ノリ子・藤田裕子
		■和納保育園長 斎藤一子 ■主査関根ハツエ ■主任鬼木良子・成田祐子・堅田久美江	■保母岡崎和子 ■調理員北畠スミ子 藤田智子（新採用）
		■和納第二保育園長 大関貞子 ■主査本多要子 ■主任山岸尚美	■保母佐藤純子・前山博美 ■調理員古沢静江
		■間瀬保育園長 石倉佐佑子 ■主査上野節子 ■主任山田節子	■保母団原伸子 ■調理員岩井清子
保健衛生課	■課長 後藤昇二 ■参事 高山立子（昇任）	■国保係長（高山参事兼務） ■衛生係長 本多芳昭 ■主査（保健婦）笠原孝子・石川玲子	■主事坂下ひろみ・平木知行・木村悟昭（昇任） ■保健婦丸山由恵
税務課	■課長 佐藤忠義	■住民税係長 田中信夫 ■資産税係長 久保田春一 ■主査高山裕子（昇任）	■主事柏原美根子（昇任） ■主事補三島 裕・山崎克文

	課長・参事	係長・主査	係
農林水産課	■課長 伊藤 清	■振興係長 竹内 弘 ■農林水産係長 小林保栄 ■国土調査係長 松本一栄 ■主査 田中弥生	■主事荒川直樹・山上実・金子賢治・広沢孝夫・早川喜隆 ■主事補遠藤貴之（新採用）
建設課	■課長 小林武運一 ■参事 池上 昇 石倉 勉 山上光男	■用地係長（池上参事兼務） ■技術係長（石倉参事兼務） ■農村総合整備係長（山上参事兼務） ■主査藤沢菜子・斎藤仁 小池繁男	■主事中村 要
観商課	■課長 大久保直樹	■観光商工係長 小林 仁 ■主査阿部 隆（昇任）	■主事樋浦清美
学校教育課	■課長 三富巧正	■学校教育係長 山田 正（昇任）	
		■岩室中学校	■用務員遠藤正春
		■岩室小学校	■用務員堀井 保
		■和納小学校	■用務員山上吉郎
		■間瀬小学校	■調理員宝輪恵美子 用務員濱村奈奈子(臨)
給食センター	■所長 真島彰夫		■主事和田知子(昇任) ■調理員堀 悦・三島幸・池上百合子・藤田和子・月岡貴子 佐藤美穂・上村 学（新採用）・鈴木裕貴子（新採用）・高波明美（新採用）
社会教育課	■課長〈公民館長兼務〉山田豊昭 ■参事 沖野 一	■社会教育係長（沖野参事兼務） ■体育係長 本田時宗 ■主査鈴木 勝・岩本恵	■主事田島かづみ ■社会教育指導員 竹内みよ子（委嘱） ■間瀬地区公民館 柏原百合子（臨）
企業課	■課長 上田幸弘 ■参事 坂田久雄	■業務係長（坂田参事兼務） ■工務係長 田中睦雄 ■主査本間和彦・真島悦夫（昇任）	■主事池田一秋・山田昌宏
岩室消防分署	■分署長 水沢勇次郎	■司令補（4人とも昇任）池田清一（兼庶務係長）安達丈夫（兼警防係長）藤原一夫（兼予防係長）荒川清治 ■主任堀 義晴・坂下清五・樋井和夫（昇任）	■士長田中千尋 ■副士長後藤高明（昇任） ■消防士斉藤秋夫・吹井紀幸・佐山昭則 村越英樹・後藤隆行
転出	石川一秋（吉田本部） 金子雅男（弥彦分署） 樋浦均（吉田本署）		
退職	■桑原照江 ■本多ヨシ	■羽生直人 ■藤田ミサホ	■小林チヨ子 ■大岩美和子