

健康専科

こんにちは保健婦です

126

コツコツ運動



骨重アップ!

毎年、基本健康時に、「だんだん背が縮んでしまっている……」という言葉をよく耳にします。

このような背が縮んだり、さらに腰が曲がるという方が多いのは、骨の密度が減少し、スカスカになり、骨折しやすくなってしまう「骨粗しょう症」が原因であることがわかっています。

予防には、カルシウムを積極的にとること、習慣的に運動することが必要です。

中でも、骨に適度な重力をかけるウォーキングは特におすすめです。骨の形成を盛んにし、カルシウムを蓄積させる効果があります。普段から、歩けるときはできるだけだけ歩くように心がけましょう。

♡目覚めのウォーキング♡

早起きしてウォーキングをするのは、とても気持ちが良いものです。

ストレスも解消され、スッキリした気分での一日のスタートが出来ます。

♡通勤時間帯のウォーキング♡

自転車・バイク・車ではなく、歩いて行ける範囲であれば、いろいろ工夫し、できるだけ歩くようにしましょう。

♡お昼休みのウォーキング♡

お昼休みにあなたは何かをしていますか。食事の後、無駄な時間を



過ごしていませんか？

たとえば、少し遠い店に歩いて食事に行くとか、公園までお弁当を持って歩くとか、ウォーキングのチャンスはたくさんあるはずですよ。

♡買い物時のウォーキング♡

歩いていける距離なのに、つい、

自転車を自動車を利用してしまう。気持ちばかりですが、骨にとってはせっかくなのチャンス。時間にゆとりをもつて、歩いて買い物に行く習慣をつけましょう。

特にヤングミセスの方は、歳をとった時のことを考え、今から心がけてください。

以上のように、生活の中で、少しでも「歩くこと」を心がけるだけで、一日の活動量(運動量)が増し、骨にも適度な刺激が加わります。これは「骨粗しょう症」を予防する意味で大変重要です。

体全身を使う重労働の方、農作業を行う方などは、たしかに労働量は多いのですが、残念ながら「運動」という効果はのぞけません。労働量にかかわらず、「健康づくり」の観点から、運動を始めみてはいかがでしょうか。

手軽でヘルシー 今月の料理 コーナー

貧血やカルシウム不足の心配はありませんか？

“貧血といえばレバー”

“カルシウムといえば牛乳”という方、こんな献立はいかがですか。(食推委員：平木、阿部、藤田、室輪)



“ごまごまバーグ”

材料(4人分)

- 木綿豆腐…1丁(300g)
- サラダ油…大さじ1
- ひじき…2g
- 白ゴマ…大さじ4
- ねぎ…20g
- 黒ゴマ…大さじ4
- えだまめ…40g
- レタス…40g
- 酒…小さじ1
- りんご…1/2
- 塩…小さじ1/2
- パセリ…少々
- 小麦粉…大さじ1
- しょうゆ…少々(好み)

栄養価(1人分)

エネルギー 236kcal(ご飯大もり1杯)
 脂質 17.4g 鉄分 3.6mg
 たんぱく質 10.3g カルシウム 326mg
 塩分 0.5g

作り方

- 豆腐はまな板にのせ、ふきんをかけ、軽くおしをして、水気をきり手でつぶす。
- ねぎはみじん切り。ひじきは水につけてもどし、水気を切ってざく切り。えだまめは塩ゆでしてさやから出す。
- ①、②の材料に酒・塩・小麦粉を混ぜ合わせ、8等分にしてこぼん型にまるめる。白ゴマ・黒ゴマをそれぞれまぶす。
- フライパンに油をひいて③を中央で両面焼く。
- レタス・りんごと④を盛り合わせる。

<ワンポイント>

お豆腐を使ったヘルシーメニューです。あまり知られていませんが、豆・豆製品やゴマなどは、カルシウムや鉄分が豊富な食品のひとつです。動物性の食品と上手に組み合わせると積極的にとりたいたいものです。

このお料理のコツは、ゴマをたっぷりつけて比較的弱火でじっくり焼くことです。あまり頻りにひっくり返したりせず、気長にゆっくり焼きましょう。さっぱりしていてお酒のおつまみにも最適です。

劇・毒物の管理は 厳重にお願いします。

和歌山県でおきた「毒入りカレー事件」や、新潟市の「ポット毒物混入事件」は、いまだ犯人逮捕に至っておらず、模倣事件が相次いでいます。

私たちの身の回りには、様々な薬品があり、農薬や消毒剤など、みじかに手に入る薬品も多く、仕事の関係で「劇物・毒物」を扱っている方も少なくないでしょう。ご承知のとおり薬品は、その使い道を誤ると、取り返しのつかないことになります。

「劇物・毒物」はもちろんですが、農薬等薬品の取り扱いには十分注意し、責任をもって管理するようお願いします。

また、紛失や盗難にあった場合は、事件防止のため速やかに警察へ届け出てください。

国民年金からのお知らせ

住民福祉課
82-5713

『老齢基礎年金を受け取るには…』

Q 私は学生のときに国民年金に加入しましたが、その後、就職・転職により共済組合と厚生年金にも加入しました。

老齢基礎年金を受け取るには、最低でも二十五年度の納付期間が必要だと聞きました。

私のように加入した年金制度が複数あり、それぞれの加入期間が二十五年に足りない場合でも、老齢基礎年金を受けられるのでしょうか？

A 老齢基礎年金は、保険料納付済期間、保険料免除期間、合算対象期間(任意加入の対象期間に加入しなかった期間)を合計して二十五年以上の受給資格を満たした人が、六十五歳になったときに、請求することにより受け取ることができます。

共済組合や厚生年金に加入している人は、同時に国民年金の第二号被保険者として加入していますので、その期間は保険料納付済期間として受給資格期間に算入されます。

複数の年金制度に加入してい

でも、それぞれの保険料納付済期間を合算し、受給資格期間を満たせば老齢基礎年金を受け取ることができます。

なお、老齢基礎年金は原則として、二十歳から六十歳までの四十年間の保険料を納めることにより満額の年金を受けることができます。

※共済組合や厚生年金に加入していた人には、老齢基礎年金に退職共済年金や老齢厚生年金を上乗せする形で支給されます。



水澤勇斗くん 伊藤朱野ちゃん 三富瑞希ちゃん 竹内和希くん 本間直美ちゃん 阿部真奈美ちゃん



美濃井直美ちゃん

Dental healthy Kids

このコーナーでは3歳児健診でむし歯のなかった子どもたちを紹介します。〈9/18健診より〉

岩室村 在宅福祉サービスのご案内

■ショートステイ(短期入所)

お年寄りの世話をしている方が、病気や介護疲れ、冠婚葬祭、旅行などのために、一時的にご家庭で介護できないとき老人ホームなどで一時的にお年寄りをお預かりします。

*サービス内容

お預かりする期間は、原則として1週間です。やむを得ない場合は延長もできます。

*利用料

1日あたり、2,230円です。(平成10年度)

■紙おむつの支給

在宅の寝たきりのお年寄りなど、介助がないと用をたせない方に、紙おむつを支給します。

*対象者

- 次の条件にあてはまる方で、介助がないと用をたせない方。
- おおよね65才以上で在宅で寝たきりの方
- その他介護用紙おむつを必要とする要介護者

*支給方法

紙おむつ引換券を交付し、契約店において券と引き換えに紙おむつを受け取ります。(1か月5,250円分まで)

*お申し込み・お問い合わせは

岩室村役場住民福祉課(☎82-5712)
 岩室村在宅介護支援センター(☎82-5490)へ

