



保健福祉センターだより

〒300-1632
茨城県北相馬郡利根町下曾根 221-1
tel 0297-68-8291
fax 0297-68-9149



家でも出来る！
ストレッチ&筋トレ

・・・げんきつとね体操・・・

長引くコロナ禍、繰り返される自粛による日常の活動量低下、密を避け、人との交流が少なくなっている人も多いかもしれません。

この度、日本ウェルネススポーツ大学石田良恵教授（左から2人目）とTONEウエルネスさんとれ会の皆さんの協力により、簡単&短時間で出来る体操動画「げんきつとね体操」がYouTube茨城県利根町公式チャンネルに掲載されました。

家の中でも屋外でも転ばず、おっくうがらず、日々の暮らしができるように、家でストレッチ&筋トレに励みましょう。ぜひ活用ください。

▼「げんきつとね体操」
YouTubeチャンネル



▲動画はコチラ

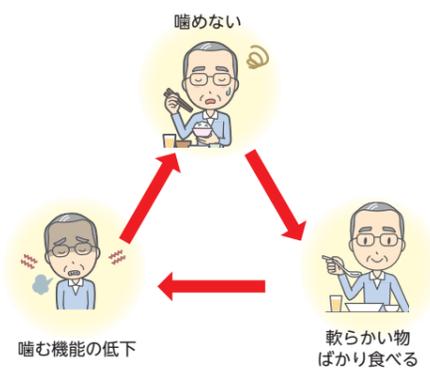
大変危険です。
子どもの誤飲!!

子どもは「はいはい」や「伝い歩き」をするようになると、手に触れたものを何でも口に入れるようになります。公営財団法人の中毒110番への問い合わせは5歳以下の小児、特に生後6カ月〜2歳未満の乳幼児の誤飲事故が大部分を占めています。

「噛めないのは歳のせい」というのは思い込み

固い物が食べづらくなり、軟らかい物ばかり食べていませんか？
軟らかい物ばかり食べていると、口腔機能が低下し、全体的な健康が損なわれていきます。そのままにしておくと、なにより食べることが楽しくなくなり、外出も楽しくなくなってしまうので、

腕や足と同じように口にも筋肉があり、鍛えることで口腔機能を回復させることができます。
「噛めないのは歳のせい」と諦めず、好きなものを不自由なく食べられる口腔環境をめざしましょう。



あなたは大丈夫？
※1つでもチェックがいたら黄色信号!!

□ 「たくあん」「するめいか」くらいの硬さの食べ物が噛みきりにくくなった

□ 水や汁物でむせることが多くなった

□ 家族や友人から聞き返されることが増えた

□ 自分の口臭が気になる

□ 口の中が以前より乾燥している気がする

(公財)健康・体力づくり事業財団パンフレットより引用

口腔相談をご利用ください。



利根町保健福祉センターでは歯科衛生士による口腔相談（毎月第4火曜日/祝日の場合は別日）を行っています。個別でその方に合ったトレーニング方法を具体的に紹介します。
ご希望の方は、前日までに利根町保健福祉センターへ電話でご予約ください。

また、一番多いのは「たばこ」です。たばこについての相談件数は、年間約3000件、1日平均10件でこれは全相談件数の1割に相当します。
たばこや灰皿を小児の手の届く場所に置かないようにしましょう。
また、ジュースやビールの空き缶を灰皿の代わりに使うのはやめましょう。

▼中毒110番 一般専用電話
判断に迷ったら問い合わせを！
つくば
☎029-852-9999
(365日午前9時〜午後9時対応)

●大阪
☎072-727-2499
(365日24時間対応)

※あわてずに誤飲したものを手に持っていて、お子さんの年齢や体重、誤飲したものの正確な名称、飲んだ量など事故の状況をお伝えください。
※異物誤飲(プラスチック、石、ビー玉など)や食中毒、慢性の中毒(アルコール、シンナー中毒など)や医薬品の常用量での副作用についての相談には応じていません。
▼たばこ誤飲事故専用電話
(自動音声応答による情報提供)
☎072-726-9922
(365日24時間対応)

健康レシピ

“さといもとひじきの煮物”



調理時間の目安 20分 (ひじきの戻し時間は除く)

- ◆作り方
- ① ひじきは戻し、水気を切る。にんじんは細めの短冊切りにし、さといもは一口大に切る。さつま揚げは薄切りにする。
 - ② 鍋にだし汁とAを加え、沸騰したら中火でひじき、にんじん、さといも、さつま揚げを入れて火が通るまで10分ほど煮る。

◆ひとことコメント
さといもには「ガラクトン」と呼ばれるぬめり成分が含まれます。消化管の粘膜を保護する、腸を活性化し、血中のコレステロール値を抑えるなどの働きがあるとされています。
「ひじきの煮物」というと、炒り煮のイメージですがだし汁、調味料で煮てヘルシーに仕上げました。
さといもとひじきをとり合わせることで、食物繊維がたっぷり摂れる一品です。

◆1個あたりの栄養量
エネルギー 76kcal・たんぱく質 3.8g・脂質 0.8g・食塩相当量 1.3g

- ◆材料 (2人分)
芽ひじき…8g / さといも…2~3個
にんじん…長さ約1cm (20g)
さつま揚げ…1/2枚 / だし汁…100cc
- A 砂糖…小さじ1 / 酒…小さじ1
しょうゆ…大さじ1/2

▶各種相談 11~12月の日程 ※新型コロナウイルス感染症対策により日程が変更になることがありますので、ご了承ください。

相談内容	日程	受付時間	内容・予約方法
3・4カ月児健診	12月10日(金)		個別に通知しますので、詳細は通知をご覧ください。
1歳6カ月児健診	12月1日(水)		
3歳児眼の健診	11月11日(木)		
育児相談 ワイワイサロン	12月9日(木)	9:45~10:15 (予約制 定員10組)	全乳幼児対象 乳幼児親子の遊び場(ワイワイサロン)も予約制
ヘルシー相談	11月30日(火) 12月16日(木)	9:00~正午の予約した時間	管理栄養士による栄養相談(1週間前までに予約)
口腔相談	11月30日(火)	9:30~13:45の予約した時間	歯科衛生士による口腔機能相談(前日までに予約)
もの忘れ相談	11月25日(木)	13:30~15:30の予約した時間	もの忘れの気になる方などの相談(前日までに予約)
精神保健相談	12月14日(火)	13:30~15:45の予約した時間	専門職による相談(1週間前までに予約)