

健康

Life

health

らいふ

毎日の運動がウォーキングから除雪に変わる季節になってしまいましたね。

雪道に足をとられ転倒することもありますので、ご注意ください。

さて、今月のはつらつお元気さんは、11月のはつらつお元気さんの長谷部登さんからご紹介頂いた小野寺タカヨさんです。

みんなで広げよう健康の輪
はつらつお元気さん

小野寺タカヨさん (97歳)

浜頓別町日の出四丁目に在住
ご出身は岩手県。25歳で結婚し30歳の時に一家で現在の安別に入植。入植後は7人のお子さんの子育てと、畑おこしの毎日でした。

当時、浜頓別での買物や用足しは一日がかり。荷物を背負って往復歩いたそうです。「あの頃は若かった



かわいい2人のひ孫さんと一緒に♡

から馬力もあつたんだよね」と笑いながらお話をしてくれた小野寺さん。昭和39年に浜頓別町日の出に引越され、その後も70歳過ぎまで加工場や食堂でお仕事をしていました。

現在は老人クラブやデイサービス、デイケアに楽しく通っています。そんな小野寺さんに健康の秘訣をお聞きしたところ、「特別にはないけれど、色々な物を作るのが好き」ということで、お部屋に飾ってある手芸や編み物の作品をたくさん見せて頂きました。手芸も夢中になってやってしまうので、体の調子に合わせて無理をしないよう心がけているそうです。

お嫁さんからも、食事はグラタンやシチューなどを好み、牛乳や乳酸飲料も毎日欠かさず飲んでカルシウムをたくさんとっていることをお聞きし、小野寺さんの健康の源は「カルシウムたっぷり」の食事と楽しく物

を作ること」と確信した保健師です。小野寺さんは浜頓別町の女性の最高年齢者。これからも記録を更新し、後に続く元気な女性のお手本でいて下さいね。小野寺さんのように健康な高齢者がこれからも増え続けることを願っています。

● ホットなまちの健康話題

町民ミニドック終わる●

10月20日(日)から22日(火)まで、ほけんセンターで秋の町民ミニドックを実施しました。

秋の町民ミニドックの総利用者数は、897名でした。

検(健)診別

では別表のとおりです。また、今回の町民ミニドックでは、健診に関するアンケート調査を実施し、270名の方がご協力下さいました。貴重なご意見、ありがとうございました。



▶ 検(健)診別利用者数 ◀

	利用者数
基本健康診査	274名
胃がん検診	170名
肺がん検診	186名
大腸がん検診	153名
骨粗しょう症検診	114名
計	897名



65歳以上の方は
インフルエンザの
予防接種を!!

気温が低く空気が乾燥するこの時期は、インフルエンザにかかりやすい季節です。

インフルエンザは普通の風邪に比べて症状が重く、特に高齢者では肺炎といった命に関わる合併症を引き起こすことさえある恐ろしい病気です。

インフルエンザを予防するには、十分な栄養と休養、手洗いやうがい、室内の加湿、そして流行前に予防接種を受けることです。

インフルエンザの予防接種の有効性はすでに認められていますので、特に65歳以上の方は予防接種を受けられることをお勧めします。

予防接種は浜頓別町国民健康保険病院で行っています。

- 受付時間は、
午前 8:30 ~ 11:30
午後 1:30 ~ 3:30
(月曜日から金曜日)
- 料金は
1回目 3,680円
2回目 1,770円

食生活の ワンポイント



おやつ講習会で作った メニューを一挙公開

10月30日、幼稚園に通う園児の保護者を対象に「おやつ講習会」をほけんセンターで行いました。

今年で3年目となったおやつ講習会。すっかり打ち解けた雰囲気の中で、お母さん達は3グループに分かれ、こどものおやつとの与え方や目安などについて話し合いを行いました。実際に、3〜5才児のおやつを目安量を見て「これ以上、食べているよね」「このくらいなんだね」などの感想をお母さん達から聞くことが出来ました。



調理実習では、慣れた手つきで3品を作り、どのグループもおいしく仕上ることが出来ました。今月は、おやつ講習会で作ったメニューを一挙公開します。

ヨーグルトケーキ

●材料／6個分

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
砂糖	大さじ3
溶かしバター	10g
ヨーグルト	200g

●作り方

- ①オーブンを180℃に予熱します。
- ②卵をボウルに割り入れ、泡だて器でよく混ぜます。砂糖を加え、溶かしバターも加え、よく混ぜます。
- ③ホットケーキミックスを加え、よく混ぜます。そこにヨーグルトを加えます。よく混ぜたら型に生地を流し入れます。
- ④180℃に温めたオーブンで25分から30分焼きます。竹串をさしてみて生地がついてこなければ出来上がり。

ボン・ポール

●材料／2人分

ごはん	茶碗2杯分
プロセスチーズ	40g
しらす干し	40g
桜えび	20g
小麦粉	適量
溶き卵	適量
パン粉	適量
揚げ油	適量
ホワイトソース	適量
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
牛乳	大さじ1
塩・こしょう	少々

●作り方

- ①鍋にバターを溶かし、小麦粉を振り入れて炒め、牛乳を少しずつ加えてのばしてホワイトソースを作り、塩・こしょうで味を整える。
- ②角切りしたプロセスチーズ、ごはん、しらす干し、桜えびを①に加えて混ぜ合わせる。
- ③②をボール状に丸め、小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ揚げる。

ヘルシーな クッキング

冬の時期を利用して各地区で行われる、ヘルシークッキング。今回は、人口100人弱の開明地区へ栄養士と保健師、北海道医療大学の学生2名とおじゃましました。



テーマは「腰痛に効くツボ」と骨粗しょう症について行いました。講話では、カルシウムが多く含まれている食品やその吸収を良くしてくれる食品などクイズ形式で行いました。酪農に携わっている方々もカルシウムについてのクイズとなると一苦労だったようです。調理実習では、カルシウムを効率よく体に吸収できるメニューを4品調理し地区のみなさんは、とても手際よく時間どおりにおいしく仕上げることが出来ました。その後のツボ押しでは、みなさんで腰痛に効くツボやどこにでも効く万能ツボを押し合い、日頃の疲れを癒すことが出来たのではないでしょうか。

カルシウムたっぷりのメニュー

かぼちゃのムース

●材料／6個分

かぼちゃ	80g
ゼラチン	15g
水	75cc
牛乳	300cc
生クリーム	100cc
砂糖	100g
バニラエッセンス	少々

●作り方

- ①かぼちゃは皮ごとレンジでチンをして柔らかくして裏ごししておく。(ザルOK!)ゼラチンは水とふやかしておく。

- ②牛乳、砂糖、ふやかしたゼラチンを鍋に入れ、溶けるまで人肌程度に温める。
- ③裏ごししたかぼちゃ、生クリームを②に入れ、バニラエッセンスを入れる。
- ④③を器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固まれば出来上がり!かぼちゃが沈んで、上が白、下がかぼちゃの2層になります。