



高清水 談話室だより

平成28年度



春の全国火災予防運動 3月1日～7日

住宅防火 いのちを守る 7つのポイント

=3つの習慣と4つの対策=

1寝タバコは絶対やめる。2ストーブは安全な位置で
3ガスこんろから離れる時は必ず火を消す。

- 1 住宅用火災警報器を設置する。
- 2 寝具、衣類、カーテンなどは防災品を。
- 3 住宅用消火器等を設置する。
- 4 お年寄りや身体の不自由な人を守るための隣近所の協力体制。

足元にご注意をお願いします！
積雪や、寒い日、雨の日が続きますと、談話室の入り口付近が大変すべりやすくなります。端のステンレスも凍りつき、滑って転倒する危険があります。天候の悪い日、談話室へお越しの際は足元に注意してくださいね！



現在、インフルエンザのA型とB型が流行っているようです。

そこで、インフルエンザにかからないための予防方法は

- ①こまめに手洗い、うがいを心がける。
- ②栄養、休養を十分にとり抵抗力を高める。
- ③毎年予防接種を受ける。
- ④人混みではマスクを使用し、感染者と接触する時間を短くする。(マスクは布製よりも不織布製が効果的)

「かかったな？」と思ったら早めに病院に行くこと！

治療に使われる抗インフルエンザ薬は
発病から48時間以内に使用した場合に
効果を発揮します。

症状が重くなりやすい高齢者や子ども、心臓病、喘息
糖尿病などの慢性疾患を持つ方は、ただちに受診
しましょう。



味の素さんの料理教室



今年で3回目になる
味の素さんの料理
教室が開催され、減塩
を考えた調理法などを
学びました。



始めよう！ 減塩生活

ご存知でしたか？

岩手県の脳卒中死亡率はワースト1

死亡率は5年ごとに公表されていますが、H22～H27 年も残念ながらワースト1になってしまいました。

食生活の改善運動などを推進するために、高血圧から脳卒中につながる過剰な塩分摂取をあらため、適塩メニューの提案や健康づくりイベントなどで減塩意識を高める活動を展開中です。

冬に野菜を食べるのに貯蔵する手段が漬物で、料理の味付けにも食塩が欠かせなくなり、塩分に身体が慣れてしまい、どの料理にも塩分が多くなる「食塩中毒」に陥っていると県栄養食会是指摘しています。

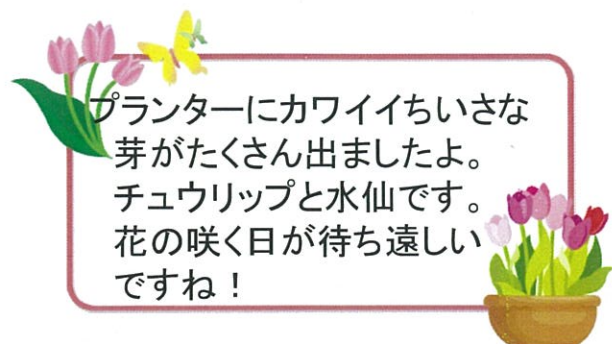
減塩で減らしていこう 脳卒中

塩分を多くとると血管内の細胞に水分を取り込み血液の通り道を狭くしたり、血管が刺激され収縮しやすくなって血圧を上げます。健康な男性は9g未満・女性は7.5g未満が目標です。血圧の高い方は6g未満です。

- ❖ 佃煮・漬物は控えよう。
- ❖ 味噌汁は具たくさんに。
- ❖ 麺類は汁を残そう。
- ❖ 香りや風味レモン、ゆず、わさび、しょうが、キノコ、昆布、わかめ、かつおぶしなど旨み成分を利用すると塩分が少なくても料理の味を引き立てます。
- ❖ 減塩しょうゆ、塩なども市販されています。
- ❖ しょうゆスプレーが減塩のため最近テレビでも話題になっています。100均でも専用のボトルが市販されているようですが、プラスチックのスプレーボトルなどでもOKですよ。減塩のため是非ためしてみてください！

血圧を下げる生活習慣

- ❖ 十分な休養でストレス解消を！
- ❖ 軽い運動を生活リズムに！
- ❖ カリウム豊富な食事を！



プランターにカワイイちいさな
芽がたくさん出ましたよ。
チューリップと水仙です。
花の咲く日が待ち遠しい
ですね！