



ヘルスマイトの簡単レシピで元気に長生き!



油揚げとチンゲン菜の煮浸し

【1人分】エネルギー 119kcal カロリー 塩分 1.1g カルシウム 206mg

材料 (4人分)

チンゲン菜: 280g 油揚げ: 40g (1と1/2枚)  
にんじん: 60g (1/2本) 調味料A【牛乳: 300ml スキムミルク: 大さじ1 塩: 小さじ1/3 酒: 大さじ1】  
しょうゆ: 小さじ2 かつおぶし: 4g (小1袋)

作り方

- 油揚げは熱湯をまわしかけ油抜きし、千切りにする。チンゲン菜は長さ4cm、幅2cm位に切る。
- にんじんは短冊切りにする。
- 鍋にAと、②のにんじんを入れて煮立て、弱火で5分ほど煮る。
- 中火にして、①の油揚げ、チンゲン菜を加え、さらに煮込み、仕上げにしょうゆ、半量のかつおぶしを加えひと煮立ちさせる。
- 器に盛り付け、残りのかつおぶしをかける。

～調理担当ヘルスマイトから一言～

身近にある野菜でさっと作れる副菜です。骨粗鬆症予防に牛乳やスキムミルクを使用することで、カルシウムがしっかりと摂れて、からだに優しい1品です。一度試してみてください。  
村上 敬子さん (中島区)



すこやかがっこう

産後のこころの健康に気を付けましょう

療の必要はありません。

妊娠中のママのからだは徐々に女性ホルモンが増加していきませんが、出産を終えると急に女性ホルモンが減少します。その急激な変化により精神的に不安定になったり、むくみや脱毛などの体の変化も起きやすくなります。そこで、今回はお産のあとに起こりやすいこころの変化について紹介していきます。

○マタニティブルーズ

出産後2〜3日頃から起こるこころの変化のことをいいます。情緒不安定になり涙もろくなったり、不安やイライラ感が募る、集中力がなくなるなどの症状が現れます。出産直後のホルモン分泌の変化によって起こる一時的な気分の変動で、多くは2週間程度で症状は回復しますので、治

○産後うつ病

出産後数週間から起こりやすく、多くは産後3〜6か月以内に発症します。気分が落ち込む、自分を責めてしまったり、食欲がなくなる、眠れないなど、一般的なうつ病の症状と共通しています。

マタニティブルーズと産後うつ病は、どちらもこころが不安定になる変化ですが、マタニティブルーズは一過性です。不安定な状態が1か月以上続いたり、症状が強くなり赤ちゃんの育児ができなくなる時は産後うつ病の可能性があり、受診が必要です。

○産後のこころの健康のために

産後は慣れない赤ちゃんの世話などで、思っている以上にお母さんの体とこころ

は休息を求めています。赤ちゃんのことを第一に考えるあまり頑張りすぎるかたもいますが、意識的に休むことを心がけましょう。お母さん自身、気持ちの変化を感じたら、夫や家族に話してみましよう。自分の状態を周囲の人に理解してもらうことは大切です。

大河原町では、「こんにちは赤ちゃん訪問事業」として、出産されたお母さんと赤ちゃんのご自宅を訪問しています。また、相談窓口も設けています。お母さんに限らずご家族のかたも、心配なことや不安があれば保健師にご相談ください。

大河原町では、「こんにちは赤ちゃん訪問事業」として、出産されたお母さんと赤ちゃんのご自宅を訪問しています。また、相談窓口も設けています。お母さんに限らずご家族のかたも、心配なことや不安があれば保健師にご相談ください。

【相談先】

健康推進課健康推進係  
0224-415118623

介護の知識

認知症カフェを  
ご存知ですか?

大河原町では、認知症のかたやその家族、地域のかたならどなたでも参加できる集いの場として、「認知症カフェ」を現在3か所(下記)開催しています。お茶を飲みながら日常的な会話を楽しむ以外に、専門職による介護相談(ラベンダーカフェを除く)、レクリエーション、手作業や体操など、開催時間内であれば自由な時間で無理なく利用できます。

例えば、  
・物忘れが心配、早めに相談したい  
・認知症の介護について話を聞きたい  
・認知症予防の取り組みに興味があるなど、認知症のことならどんな相談にも、専門職が対応します。

『認知症』への偏見やマイナスイメージがまだ根強くあるため、早期相談、早期受診が遅れてしまうことがあります。「認知症カフェ」は、身近な場所でお茶を飲みながら、気軽に認知症の相談ができる場所です。どうぞお気軽にご利用ください。

0224-415113480

土曜うめカフェ

日時: 第1・3土曜日 午前10時~正午  
場所: 大河原町字広表 22-3 みやぎ生協大河原店集会室  
利用料: 1回200円  
スタッフ: 地域包括職員、宮城県作業療法士会会員

ラベンダーカフェ

日時: 毎週金曜日 午前8時30分~正午  
場所: 大河原町字広表 33-6 ケアホームさくらの社内  
利用料: 無料  
※専門職は常駐していません。カフェスペースをご自由にご利用ください。

ピュアカフェ

日時: 毎週水曜日 午後1時30分~4時30分  
場所: 大河原町字新東 24-1 ピュア健康倶楽部 デイサービスセンター内  
利用料: 1回200円  
スタッフ: デイサービス職員



やったね!

虫歯ゼロ

3歳6か月児健診 (8/2) の結果より



加藤 伶依さん 大宮 愛々実さん 我妻 志翔さん 高橋 陸杜さん 佐々木 彩さん



久田 季依さん 吉原 実希さん 大槻 凜太郎さん 塚原 柊花さん 金山 咲さん