



ヘルスメイトの簡単レシピで元気に長生き!



高野豆腐のベーコン巻

【1人分】エネルギー 248 ㎉ 塩分 0.82%

✂ 材料 (2人分)

高野豆腐: 2 枚 プレーンヨーグルト: 120 g  
 ハーフベーコン: 8 枚 レタス: 2 枚 トマト(中): 1 個

✂ 作り方

- ①ビニール袋(保存袋)に高野豆腐とヨーグルトを入れ、軽くもんで冷蔵庫で8時間ほど置いて戻しておく。
- ②①の豆腐を縦4等分して、それぞれベーコンを巻く。
- ③フライパンに②のとじ目を下にして並べて中火にかけ、脂を出すようにしながら火を通し全面を香ばしく焼く。
- ④器に盛り、レタスとトマトを添える。

～調理担当ヘルスメイトから一言～

カルシウムとタンパク質がしっかりとれる1品です。はじめは「あれ?」と思う食感ですが、ベーコンの香ばしさと高野豆腐のうまみで、噛めば噛むほど癖になる美味しさです。

菅野 あさ子さん (新開区)



すこやかひろく

イヤイヤ期の子どもも上手に「コミュニケーションを取りましょう」

「イヤイヤ期は子どもの大切な成長の節目。1歳代後半から2歳ころ、子どもは自分の意思をいろいろな形で表現し始めます。喜ばしい成長の証ですが、親や環境とぶつかることが増えて、大人にとっては「困ったこと」が出てきます。今回はどうすればイヤイヤ期の子どもと上手にコミュニケーションが取れるのか対応のコツをお伝えします。

〇「これはダメ」だけでなく「こうするのいい」を伝える  
 おもちゃを投げることはダメですが、「ここにナイナイしようか」など、「こうするのいい」ということを日常生活のなかで繰り返し伝えていくと良いでしょう。また、上手にできないところはさりげなく手伝い、「できたー」という達成感が得られる場面を作ることで子どもの自信を育てていくことができます。

〇「ほらほら」を指す  
 「子どもへの対応はこうすべき」とか「いい親でないければ」と思い込みすぎると親も子どもも辛くなり、かえってイヤイヤ期への対応も難しくなってしまう。ときには「ここまでイヤと言うのだから仕方ない」と親が譲ることもあっていいし、大人の都合もある中で、忙しい時は「ママがやるね」と手を出すこともあるでしょう。双方が「それならいいか」と折り合える場所を探す、「ほらほら」を指すことが親子のコミュニケーションをスムーズにする大切なコツです。

〇気持ちを受け止めるが言いなりにならない  
 駄々をこねたり自己主張をするときは、まず「自分でやりたいのね」「これが欲しいのね」など気持ちを受け止めてあげることが大切です。その上で「でも今は出来ないよ」「今日は買わないよ」といった一貫した態度を取ることがポイントです。「子どもの思いを大切にす

〇「ほらほら」を指す  
 「子どもへの対応はこうすべき」とか「いい親でないければ」と思い込みすぎると親も子どもも辛くなり、かえってイヤイヤ期への対応も難しくなってしまう。ときには「ここまでイヤと言うのだから仕方ない」と親が譲ることもあっていいし、大人の都合もある中で、忙しい時は「ママがやるね」と手を出すこともあるでしょう。双方が「それならいいか」と折り合える場所を探す、「ほらほら」を指すことが親子のコミュニケーションをスムーズにする大切なコツです。



虫歯ゼロ

3歳6か月児健診(6/7)の結果より

介護の知識

ロコモ予防で健康寿命を延ばそう

人が自分の身体を自由に動かすことができるのは、骨、関節、筋肉や神経で構成されている「運動器」の働きによるものです。運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態をロコモティブシンドローム(運動器症候群)と言います。

筋肉や骨のピークは20～30歳代、筋肉は50歳を過ぎると急激に低下し、また骨量は40歳後半から減少し始めます。要支援・要介護(自立度の低下や寝たきり)となる原因の第1位が運動器の障害です。運動で筋肉や骨に適度な刺激を与えることとバランスの良い食事から筋肉や骨をつくること、この両方を加齢によって筋肉や骨量が減ってしまう前から、また今からでも日常生活に習慣づけることがロコモ予防・介護予防となります。

福祉課地域包括支援係  
 ☎0224-5113480

「第8回元氣!安心!フェア in おおがわら」開催

「第8回元氣!安心!フェア in おおがわら」では、ロコモ予防の講演や予防体操の体験などもできますので、ぜひ、ご参加ください!

日時:平成30年7月28日(土)  
 午後1時30分～4時30分

場所:世代交流いきいきプラザ  
 参加費:無料 定員:100名  
 締切:7月18日(水)

※詳しくは、7月1日号のおしらせばんをご覧ください。

◆7つのロコモチェック◆

7つの項目はすべて運動器が衰えているサイン1つでも当てはまればロコモの心配があります

- 1 片脚立ちで靴下がはけない
- 2 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 3 階段を上るのに手すりが必要である
- 4 家のやや重い仕事が困難である(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 5 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である(1ℓの牛乳パック2個程度)
- 6 15分くらい続けて歩けない
- 7 横断歩道を青信号で渡りきれない