

コロナ禍で急増！ 新型コロナの「健康二次被害」にご注意を

新型コロナウイルスの影響で、外出を控えた結果、運動不足になったり、人との関わりが減っている人が増加しています。その中で懸念されるのが、「健康二次被害」です。運動量や人との関わりが減ると、免疫力の低下や生活習慣病の悪化、ストレスによるうつ病などが引き起こされます。特に高齢者は、筋力低下による転倒や骨折、認知機能の低下など、フレイル(虚弱)が進行し、将来の寝たきりリスクを高めることにもつながります。

感染症を予防するためにも、健康二次被害を減らすためにも、正しい感染予防を行い、毎日の生活を見直しましょう。

詳しくは、**本介護保険課(☎22116)**へ。

〈感染予防のために〉

- ▷マスクの着用とせきエチケット ▷こまめな手洗い
- ▷密集・密接・密閉を避け、安全な距離を保つ

〈免疫力を高める生活習慣〉

- ▷適度な運動:有酸素運動と筋トレの両方を行う
 - ・有酸素運動=1日の平均歩数8,000歩以上(高齢の人は7,000歩以上)を目標にする
 - ・筋トレ=太ももの筋力を鍛えるスクワットなど、10回×3セット、週3回を目安にする
- ▷1日3食バランスのよい食事
- ▷質の高い睡眠:日中は運動して夜はぐっすり眠る
- ▷人との関わり:感染予防対策をとったうえで、外に出かけることも必要

「ぐんぐん体操」は、歩く・立つ・座るといった、生活動作に役立つように作られています。効果抜群！オススメの体操です。動画はこちらから▶



歯周疾患検診のお知らせ

健康な歯で過ごすため 対象年齢の人はぜひ受診を

口腔内の健康維持と、歯の喪失を予防するため、歯周疾患検診を実施します。対象者へ受診シールを郵送しましたので、希望者は指定医療機関で受診してください。

対象 市内在住で、今年度中に20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳に到達する人
検診期限 令和4年1月31日(月)
個人負担金 10000円
※生活保護受給世帯および市民税非課税世帯の人は、申請により個人負担金が免除になります。事前に市保健センターまたは各行政センターへ申

請してください
持ち物 受診シール(必ず持参してください)、医療保険証、個人負担金
受診方法・指定医療機関 広報しぶかわ3月15日号と一緒に配布した「受診の手引き」を確認してください
その他 4月9日以降に市に転入し、受診を希望する人は、電話または直接市保健センターへ申し込んでください
詳しくは、**市保健センター(☎251321)**へ。

ヘルスメイトがオススメする

今日のレシピ vol.27

『刺身こんにやくとチキンのサラダ』



[1人分の栄養価]
エネルギー99kcal、食物繊維2.1g、食塩相当量1.1g

今日のポイント

低脂質・低エネルギー・高タンパク質である皮なし鶏胸肉を使用しているサラダチキンは、加熱不要の手軽さもあって良質のタンパク質がとれる食品として人気を得ているようです。



クックパッドでレシピ公開中



【材料】(4人分)

刺身こんにやく	160g	パセリ	少量	
サラダチキン(市販)	1枚	A	マヨネーズ	大さじ2
キュウリ	1本		みそ	小さじ2
塩	小さじ1/8		すりごま	小さじ2
レタス	2枚		練りがらし	小さじ1/4
ミニトマト	12個			

【作り方】調理時間30分程度

- ①刺身こんにやくは、2.5cm長さの短冊切りにする。
- ②サラダチキンは食べやすい大きさに裂く。
- ③キュウリは輪切りにして塩を振り、しんなりしたら水気を絞る。
- ④レタスは食べやすい大きさにちぎり、ミニトマトはヘタを除いて縦半分切る。
- ⑤パセリは葉の部分のみじん切りにする。
- ⑥大きめのボウルにAの調味料を混ぜ合わせ、①②③を和える。
- ⑦器にレタスを敷いて⑥を盛り付ける。パセリを振りかけてミニトマトを飾る。