

地域まるごと元気アッププログラムについて

地域まるごと元気アッププログラムは、市で実施している65歳以上のかた向けの介護予防運動教室です。教室では、脳を活性化させる手指の体操や足腰の筋力トレーニング、参加者同士の交流を深めるレクリエーション運動などを楽しく行っています。

クラスは参加者の体力に合わせて、Aクラス、Bクラス、Cクラスの3クラスに分かれており、火曜日と木曜日に実施しています。現在、木曜日のAクラスの定員に若干余裕があります。Aクラスは、椅子に座ったままでも行える種目を中心に運動してい

るクラスです。

定期的な運動で介護予防をしたいかたや、まずは見学だけでもしてみたいかたなど、興味のあるかたは、地域包括支援センターまでご連絡ください。

※教室の実施時間や料金など詳細内容につきましては、下記までお問合せください。

※新型コロナウイルス感染症対策のため定員を縮小し、隔週で実施しています。感染症対策により教室がお休みとなっている場合もあります。

●詳細/地域包括支援センター ☎27-7705

【健康ひとメモ】

心が疲れていませんか？

2万830人。この数字は、2021年の日本の自殺者数です。（1月21日厚労省発表）20年よりわずかに減少しましたが、交通事故死者数の約8倍にものぼります。

一人が自殺しようとするとき、その多くが「うつ状態」にあるといわれています。うつと聞くと「何かショックな出来事があったのだろうか」と原因を探しがちですが、ほとんどの場合「疲労」が関連しているそうです。コロナのこと、仕事のこと、お金のこと、日々を過ごす中で生じるさまざまな疲れが積み重なり、自覚のないまま心を消耗させていくのです。疲労は人の感受性を変え、物の見方や感じ方、人間関係にまで影響を与えます。「前までこんなじゃなかったのに」と思ったら、それは疲れのせいかもしれません。疲れ果ててしまう前に、ここで考えてみましょう。あてはまる項目はありませんか？

心に疲れがたまるとこうした症状があらわれます。気になる症状があったと

こころ

- 自身を失っている
- やたらに自分を責めている
- 人付き合いを避けるようになった
- 不安感が強く、否定的なことばかり口に出している
- 死にたい、消えたいと発言する

からだ

- 不眠、悪夢で苦しんでいる
- 食べる量（体重）が減った、もしくは増えた
- 元気がなく疲れている様子である
- 小さなミスや忘れ物が増えた
- 頭痛や吐き気など、体調不良を訴えることが増えた

3月は自殺対策強化月間

中野記念病院院長 紺野雅人先生に働く世代に向けてメッセージをいただいています。期間中、公式YouTubeで配信しますので、ぜひご覧ください。あわせて市役所と図書館で自殺予防に関する展示を行います。大切な命を守ることに ついて、一緒に考えてみませんか？

名称	電話番号	受付曜日・時間
芦別市健康推進係	27-7365	月～金/8:30～17:15
滝川保健所健康支援係	0125-24-6201	月～金/8:45～17:30
こころの電話相談ダイヤル	0570-064556	月～金/9:00～21:00 土日祝/10:00～16:00
働く人のメンタルヘルス・ポータルサイト「こころの耳」	0120-565-455 (通話無料)	月・火/17:00～22:00 土・日/10:00～16:00
北海道いのちの電話	011-231-4343	月・木～日/24時間 火・水/9:00～15:30
北海道こころの健康SNS相談窓口	①QRコードを読み取る ②LINEアプリで「北海道こころの健康SNS相談窓口」を検索	平日・土・祝日/ 18:00～22:00 日/18:00～翌朝6:00

しても「まさか自分が」と放置していませんか？ 専門家に相談するなど、早めに適切な対応をとることが大切です。誰かに相談し、話を聞いてもらうだけで、心が楽になることもあります。身近に相談相手が見つからなくても、さまざまな相談機関があります。ひとりで抱え込まず、あなたのつらさを伝えてください。

豚肉のおろしポン酢



1人分のカロリー
【209Kcal】

提供：ケアハウスあしべつ

豚肉は良質のタンパク質を含み、疲労回復に役立つビタミンB1が豊富です。また、豚肉に含まれるビタミンB6は、免疫機能や皮膚粘膜の健康の維持に関与します。

- ▶材料 2人分.....
- ・豚肉しゃぶしゃぶ用140g・酒少々・ナス1/2個・トマト1/4個・きざみ万能ネギ5g・★【大根おろし100g・ポン酢しょうゆ大さじ1+小さじ1・酒小さじ1・みりん小さじ1・砂糖小さじ1/2】
- ▶作り方.....

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。ナスは乱切りにして炒めておく。トマトはくし型切りにする。大根おろしは軽く水気をきっておく。
- ②おろしポン酢ソースを作る。★の材料を鍋に入れ、混ぜながら火を通す。
- ③別の鍋にお湯を沸かし酒少々を入れ豚肉を湯がき、ざるに上げて湯切りする。
- ④お皿に豚肉を盛り付け、おろしポン酢ソースをかけて万能ネギをちらす。ナスのソテーとトマトを添える。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ