

健康のひろば

*****まる元、はじめてみませんか？*****

市で実施している地域まるごと元気アッププログラム（通称：まる元）は、4月からの新規参加者を若干名募集しています。

まる元は65歳以上のかたを対象とした介護予防運動教室で、毎週火曜日と木曜日、それぞれ3つのクラスにわかれて週1回1時間、通年で活動しています。

健康運動指導士の資格を持った専門の先生の指導のもと、①頭と体を連動させる手指の体操、②足腰の筋力トレーニング、③レクリエーション運動の3つを合わせた運動メニューのほか、年2回実施す

る体力測定の結果をデータ解析して参加者一人ひとりの体力にあわせた運動を行います。定期的に自分の体力の強い部分、苦手な部分を確認することが健康や運動意欲の維持・向上に繋がります。

費用は無料。参加者はスポーツ安全保険に加入するため安心して活動できます（保険の掛金も市が負担します）。

見学、相談も対応していますので、興味のあるかたは担当までご連絡ください。

●詳細／芦別市地域包括支援センター

☎27-7705（担当：松藤）

【健康ひとロメモ】

「3月は自殺対策強化月間です」

保健予防係

全国の自殺者数は減少傾向にあるものの、令和6年は2万3200人のかたが自殺で命をなくされています。

毎年3月の自殺対策強化月間では、誰もが安心して暮らせる社会を目指し、心の健康問題や悩みを抱えることへの正しい理解の啓発などを行っています。市では、市役所と図書館で自殺の統計や相談先などの展示をしています。

自殺に及ぶ前には何らかのこころの病気の診断がつく状態であることが多いと言われており、自殺に至らなくても、日常でこころの不調やストレス症状が長く続くと、こころの病気を引き起こすことがあります。

こころの病気は誰にでも起こり得るもので、治療、休息、相談などによって回復することが可能ですが、風邪やケガとは違い自分でも、外から見ても気づきづらいものです。知らないうちに無理をしていたり、無理をさせていたりして症状を悪化させることがあり、病気につながるサインに早く気づくことが大切です。

3月、4月は生活環境が大きく変化し、心身の不調や悩みが増えやすい時期です。こころに苦しさがあるときは一人で抱え込まず、誰かにそ

の気持ちを話してください。また、身近な家族や友人、同僚の中に、いつもと様子が違う人がいたら、ぜひ声をかけて話を聞いてあげてください。こころの健康を保つための大きな力となります。

◆こころの不調症状◆

- ・何をしても元気が出ない、気分が沈む
- ・気持ちが落ち着かない、理由もなく不安である
- ・何度も確かめないと気がすまない
- ・怒りっぽくなる、涙もろくなる
- ・周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる
- ・誰かが自分の悪口を言っていると思う
- ・何も食べたくない、食事がおいしくない、食べすぎる
- ・なかなか寝つけない、夜中に何度も目が覚める など

◆周りの人が気づく

こころの不調のサイン◆

- ・服装が乱れてきた
- ・急にやせた、太った
- ・感情の変化が激しくなった
- ・表情が暗くなった、一人になりたがる
- ・不満、トラブルが増えた
- ・他人の視線を気にするようになった
- ・遅刻や休みが増えた
- ・ぼんやりしていることが多い、ミスや物忘れが多い
- ・体に不自然な傷がある など



にんじんとサバの卵炒め



1人分のカロリー【94Kcal】

提供：保健予防係

にんじんに多く含まれるオレンジ色の色素のカロテノイドは、食べる

と体の中でビタミンAに変わります。ビタミンAの働きのひとつに視力の維持があります。不足すると暗いところでの視力の低下や暗さに目が慣れるのが遅くなると言われ、目の健康に必要なビタミンです。

油と一緒に料理をすることで効率よく取り入れることができます。

▶材料 2人分.....

・サバ水煮缶1/4缶、汁大さじ1・にんじん100g・ピーマン1個・卵

2個・みそ大さじ1・酒大さじ1・ごま油大さじ1/2 ※サバ缶をツナ缶(水煮)に変えてもおいしいです。

▶作り方.....

①にんじん、ピーマンは千切りにする。サバ缶は汁と身を分けて、身はほぐす。

②フライパンにごま油を熱し、にんじんとピーマンを炒める。ややしなりしてきたら味噌と酒、サバ缶汁、ほぐした身を入れてさっと炒める。

③溶き卵を入れて大きく混ぜて火を通す。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ