

消防署からのお知らせ

山火事防止

例年、山火事の多くは冬から春（1月～5月）にかけて多発しています。この原因としては、降水量が少なく空気が乾燥し強風が吹くこの時期に、火入れが行われたり、山菜採りやハイキングなど、入山者が増加していることなどによるものと考えられます。



不用意なたき火、タバコの投げ捨ては絶対にやめましょう!!



やむを得ず火を使う場合は、下記の点に注意してください。

- 1 火入れをする場合は、市町村長に申請し必ず許可を受ける。
- 2 強風時や乾燥時には、たき火・火入れをしない。
- 3 水バケツなど、消火の備えをする。
- 4 たき火、火入れの場所を離れるときは完全に消火する。
- 5 枯れ草等のある火災が起こりやすい場所では、たき火をしない。
- 6 火あそびは絶対しない。
- 7 たばこの吸いからは必ず消し、投げ捨ては絶対しない。

定期救命講習会の開催日

開催日・時間	開催内容	開催場所	申込締切
4月26日(木) 9:00～	普通救命講習	石川町公民館	4月21日(土)
5月13日(日) 9:00～	普通救命講習	たまかわ文化体育館	5月8日(火)
5月24日(木) 9:00～	普通救命講習	たまかわ文化体育館	5月19日(土)
6月10日(日) 9:00～	普通救命講習	浅川共同福祉施設	6月5日(火)

○申込方法…受講日の5日前までに、電話またはFAXで申し込みください。

・石川消防署平田分署 (☎ 55-2213 FAX 0248-94-2079)

※なお、受講希望者が5人に満たない場合は、講習会の開催を中止とさせていただきます。
詳しくは、石川消防署平田分署 (☎ 55-2213) にお問い合わせください。

公立小野町地方総合病院からのお知らせ



今回は、当院の「訪問看護ステーションこまちの里」についてお知らせいたします。



訪問看護スタッフ一同

当病院は「訪問看護ステーションこまちの里」を併設しております。訪問看護は住み慣れた環境で医療を継続し、家族との時間を大切にいただけるよう支援いたします。安定期や慢性的な病気の大部分は自宅での療養が可能ですが、在宅で看護をしなければならない家族にとっては物理的負担や精神的負担が大きくなります。

私たちは、療養生活を送られている方の自宅へ訪問し、健康管理や医療処置、患者さんの療養上のお世話などを行い、家族に対する指導や家族看護の負担軽減にも努めております。

訪問看護は30分、60分区分切りでのサービスとなっており、診療内容については担当看護師との相談となります。訪問看護に関するお問合せは、下記にご連絡ください。

お問い合わせ先：公立小野町地方総合病院 地域連携室 ☎ 0247-72-3181

糖尿病を予防しましょう 運動編

今回は糖尿病予防の運動に関するお知らせです。

運動は、糖尿病の予防・解消にとっても効果的な方法です。運動により筋肉への血流が増えると、ブドウ糖が細胞の中に取り込まれ、インスリンの効果が高まり、血糖値は低下します。

糖尿病に効果的な運動は、有酸素運動です。具体的にはウォーキング、ゆつくりめのジョギング、水泳など、ある程度の強さを持続して行うものです。運動を始めたなら、最低15〜20分続けることが効果を高める秘訣です。

運動を始める際はストレッチや準備体操を十分に行い、最初は軽い運動から少しずつ強度をあげていきましょう。また、合併症や他の病気をお持ちの方は、事前に主治医と相談してから行いましょう。

運動のポイント

- ① 運動の強さ（強度）
ややきつと感じる程度の強さにしましょう
- ② 運動の頻度
1回の運動で最低15〜20分続けましょう
少なくとも週3日行いましょう
- ③ 運動の時間帯
食後1〜2時間は血糖がもっとも高くなる時間帯です
食後に血糖値が高くなるような方は、食後1〜2時間頃に行うとよいでしょう

ひらた中央病院からの健康アドバイス

堀内素平 医師

炎症性腸疾患（IBD）について

最近、潰瘍性大腸炎やクローン病といった炎症性腸疾患の名を耳にする方も多いかと思いますが、

両方の病気も、30代までの若年層に多い病気です。特徴的なのは、はつきりとした原因がわかっていない点です。ですので、「完治」する治療法というのは、いまのところありません。しかし、定期内服薬を服用していれば、「寛解」という症状のない状態を続けることができます。

私が消化器内科医として意外だったのは、「小さいころからちよく下痢はあったけどそんなもんだと思っていた」ないし「1日に4回くらい排便あったがそれが普通だと思っていた」という方で、大腸内視鏡をしてみると、潰瘍性大腸炎と診断がつくことがままあったことです。

発症して早くに治療介入すると、その後の経過は比較的良好です。一方、何年も放置していたケースでは、治療を開始してから症状がそのまま固定してしまうことが多いです。思い当たる人は、是非大腸内視鏡を受けてみてください。



カラダがよくなる
「まごは」はやさしいレシピ
『高野豆腐の3色そぼろ丼』

調理時間
約15分

身近な食材で栄養価の高い高野豆腐はアミノ酸を豊富に含んでいます。アミノ酸はタンパク質に分類される栄養成分で、筋肉増強やダイエットといった効果があるほか、疲労回復や免疫力アップの効果も期待できます。

材料（1人分）

高野豆腐のそぼろ風

高野豆腐.....1個
しょうゆ.....小さじ2
砂糖.....小さじ1
水.....小さじ1
すりごま.....小さじ2

作り方

- ① 高野豆腐は10秒程水に浸し、手でぎれる固さに戻す。
- ② ①を適当な大きさにちぎり、フードプロセッサでひき肉程度の大きさにする。
- ③ フライパンに高野豆腐と調味料を加え、全体になじむようにかき混ぜながら弱火にかけ、水気を飛ばしたら完成。

※おすめは高野豆腐のそぼろ風を使った3色そぼろ丼です。
炒り卵と、電子レンジで加熱したほうれん草に塩・酢・ごま油を加えて味を調えたものをごはんのにのせます。（彩りがきれいで栄養バランスも良いので、ぜひお試しください）

1人分の栄養価（3色そぼろ丼）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
504キロカロリー	27g	15g	67.7g	2.2g

