

*****心と体によいこと(散歩)*****



●中野記念病院
副院長 大塚 宏

コロナ禍に入り3年近く経とうとして
います。私たちの生活様式も変わり、外
出の際のマスク着用や自粛ムードで人が
集まる交流機会も減りました。

じっとした生活は認知症のリスクを高
め、社会的交流を避けることは好ましく
ありません。認知症予防には脳の活性が
大切です。おうちでできることであれば、
脳トレとか仰々しいものでなくでも、新
聞を精読することや漢字の書取りを新聞
の余白に書くことでも十分です。

視力がづらい場合は、見出し部分の大
きな漢字だけでもよいでしょう。さらに
楽器、書道絵画、料理など指を駆使した
趣味はとても効果的です。

また、意外と思われませんが散歩など
の有酸素運動は、認知症予防にはとてもよ
く気分をリフレッシュさせ集中力や注意
力を養い抗うつ効果もあります。

WITHコロナの時代、こころと体の健
康のため晩秋の景色を楽しみながら散歩
しましょう。

☆ほしぞら☆だより(6) 子ども家庭係 ～あなたは一人じゃない～

【不登校相談の急増】

例年2〜3件の相談が今年はず
でに倍増しています。特に中学生
の不登校は長引くと高校進学や自
立に大きく影響します。

長期の引きこもりになってしま
う場合もあります。福祉課の窓口
で「8050問題」のような相談
が増えているようですが、どこに
も相談できずに80代の親が心配に
なって駆け込んでくるようです。
高齢親の介護と引きこもりの中高
年の子どもとの同居は、痛ましい
悲劇を生んでしまうこともあります。
【心を開く・家庭を開く】
親が元気なうちは子どもの問題
を「身内の恥」として隠しておけ
ますが手遅れになる前に、相談す
る勇気を持ってほしいと思いま
す。旧習に囚われてどこにも相談
しなかったツケは誰が払うので
しょうか。自己責任と言うには大
きな社会の損失です。家庭を閉じ
て問題を隠すだけでは解決にはな
りません。

「誰かに頼ることは恥ずかしい
事ではない。負けない。むし
ろ頼る力を持っていることが人間
の強みです」「日本の社会のあら
ゆる問題の根源は望まない孤独に

ある」NPO法人「あなたのいば
しよ」代表の大空さんの言葉です。
クモの糸のように人のつながり
を張り巡らして家族のさまざまな
問題に取り組んで解決の道を探っ
ています。政治を動かして孤独・
孤立対策担当大臣まで作ってしま
いました。「あなたは一人じゃな
い」「心を開いて家庭を開いて相
談する勇気を持ちましょう」
今年度から星槎高校に不登校生
徒のためのフリースクールが開設
されました。子どもたちのために、
人のためにと考えている人はたく
さんいます。決して孤独にならな
いで心開いて話をしましょう。
解決の道は目の前に開かれます。
●詳細 家庭児童相談室
☎24・2771

<p>メール相談</p> <p>子育ての不安や悩みなどお気軽にご相談ください。</p>	<p>ほしぞら☆ポータルサイト</p> <p>芦別市の子育て情報はここからゲット♪</p>	<p>芦別市母子モ</p> <p>母子手帳アプリ♪お子さんの記録に大活躍！妊娠中から使えます☆</p>
---	---	---

栄養士さんおすすめ健康レシピ

リンゴの黒糖キャラメルソテー

1人分のカロリー【113Kcal】
提供：芦別地区栄養士会

りんごは整腸作用や、コレステロール値を下げる働きのある水溶性食物繊維のペクチンが含まれています。数種類のポリフェノールも含み、総称してリンゴポリフェノールと呼ばれています。中心となるのはプロシアニジンです。活性酸素を除去する働きがあります。
ポリフェノールやペクチンは皮と果肉の間に多く含まれるので、よく洗って皮ごと食べることで効率よく摂取できます。プロシアニジンは生で、ペクチンは加熱してとるのがおすすめです。

▶材料 2人分.....
・リンゴ1/2個・黒糖大さじ1と1/4・バター10g・ヨーグルト無糖適宜・ミント適宜
▶作り方.....
①リンゴはよく洗い半分に切り、芯を取り、厚さ1cmにスライスする。
②フライパンを強火で熱してバターを入れ、バターが溶けないうちに①を並べる。2、3分間焼いたら、裏返して両面を焼く。③黒糖をふりかけて焼きながら、照りがでてきたら火を止める。皿に盛り付け、ヨーグルトを添えミントを飾る。