

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 「お風呂の最新情報」

日本人は、お風呂が大好きです。そのため、ほとんどの家庭には、お風呂があります。街には銭湯やスーパー銭湯があり、レジャーとして利用されています。

### お風呂の効果と危険性について知りましょう!

お風呂に入ると、身体は次の影響を受けます。それは、①温熱作用、②水圧作用、③浮力作用です。効果として、血管が広がり、疲れが取れます。心臓の動きを活発にします。気分がリラックスし、心が開放されます。危険性は、お風呂場での事故です。これは、脱衣所の寒さと湯温との差が、原因の1つです。脱衣所が寒いと血管が収縮して、血圧が上がります。また、身体を温めると血管が開き、脳への血液が少なくなり、意識障害・失神しておぼれることがあるので、気をつけてください。

### 入浴の楽しみ方と入浴の危険性を軽減させる方法を紹介しませう

楽しい入浴では、浴槽内でテレビや音楽を楽しみ、ミストサウナ、気浴泡、ジェットバス、打たせ湯を備え付けることができます。また、入浴中送風され、露天風呂の気分が味わえるものもあります。

一方、入浴事故を防ぐには、入浴中に寒さと熱さによる血圧の乱高下を少なくさせることが重要です。脱衣所に暖房機器を置き、湯温を40度以下にしてください。解決する装置もあります。入浴をするときには、ぬるま湯設定ができ、その後湯温が上がるものです。このような機器により、事故を未然に防ぎましょう。

### 入浴をレジャーのひとつに!

日本は、高齢社会に突入しています。観光地やレジャー施設では、高齢の観光客を多く見かけます。しかし、さらに年を取ると外出が億劫になり、家で楽しみを見つけることが必要になってきます。皆さん、日常生活での入浴タイムを工夫し、生活の質を向上させる挑戦をしてください。



Let's enjoy taking bath.

<文：愛知医療学院短期大学教授 美和千尋(作業療法士)>

しよっかいさんおすすめ!

# 健康レシピ



## 照り焼きナスバーグ



### 【材料 2人分】

- 豚ひき肉…………… 100g
- なす…………… 2本
- 塩(なす塩もみ用)… 1g
- 長ねぎ…………… 50g
- サラダ油…………… 大さじ1/2
- 青じそ…………… 2枚
- 大根…………… 80g
- 卵…………… 1/2個
- A { パン粉…………… 小さじ4
- 塩…………… 1g
- こしょう…………… 少々
- B { しょう油…………… 小さじ2と1/2
- 砂糖…………… 小さじ1
- 酒…………… 小さじ1
- みりん…………… 小さじ1

### 【作り方】

- ①なすは、粗みじん切りにして塩1gをふり混ぜ、しんなりしたら水気をしぼる。長ねぎは、みじん切にする。大根は、すりおろして軽く水気を切る。
- ②ボウルに豚ひき肉とAを入れ、よく練り混ぜる。①のなすと長ねぎを加えて、さらに混ぜ合わせ、2等分して小判型にまとめる。
- ③フライパンにサラダ油を熱して②を並べ、中火で焼く。こんがりとした焼き色が付いたら、蓋をして火を弱火にし4～5分焼く。裏返して同様に焼き、中まで火をとおす。
- ④器に③と青じそ、大根おろしとともに、器に盛る。
- ⑤③のフライパンにBを入れて、とろりとするまで煮立て、ハンバーグの上にかける。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
照り焼きナスバーグ	227kcal	13.4g	1.9g

(レシピ提供：市食生活改善推進協議会)

### 【管理栄養士コメント】

～夏野菜をしっかり摂って、熱中症予防につなげましょう～

「熱中症」とは、発汗や循環器機能に異常をきたし、体温調節がうまくできなくなることで起こる様々な症状の総称です。

夏野菜は彩りが良く、水分やカリウム、ビタミン類を豊富に含んでいるものが多いです。美味しく積極的に食べて、暑さに負けない体をつくりましょう。

ナスバーグに使用する「なす」は、塩もみしてから混ぜ込むと水っぽくならず、より美味しくいただけます。また、粗みじん切りにすることで食感もよくなります。

## よつこそ 市役所へ! 32 災害活動拠点としての備え



先月は、北館の災害対策本部機能と建物の免震構造をご紹介しましたが、他にも災害時に継続可能な拠点としての備えが施してあります。

まず、停電時のバックアップ電源として、300KVAの自家発電装置を備えています。燃料は、地下埋設のタンクに5日間分を備蓄しています。これにより、災害時に機能確保が必要な北館の機器類の電源を確保しています。

さらに、蓄電池(30KWh)を併設した太陽光発電設備(20KW)を設置して、電源確保の最終手段としています。普段、この太陽光発電での電力は、商用電源と連携し、発電電力を有効に消費して、省エネルギーの役目も果たしています。

これらの設備や建物を維持する上で重要な機器は浸水被害を想定し、主に屋上に機器を配置しています。また、ピロティ階(地下階)の建物出入口口にも浸水を防ぐ防水壁が取り付けられています。



この様に、今回の北館増築では「市民の安心・安全を守る防災拠点となる庁舎」をめざし、災害対策活動が展開できる備えを設けています。