

健康のためのワンポイントアドバイス



「健康に暮らすための権利」

皆さんは“権利”と聞くと何をイメージしますか?権利には、財産権、人格権など様々な種類がありますが、実は“健康に暮らすための権利”(Elizabeth Townsend,2004)というものがあるんです!

今回は、“健康に暮らすための権利”と権利を守る方法についてご紹介します。

健康に暮らすための権利とは

人が健康に暮らすためには、以下の4つの権利があるとされています。

- ①自分が好きなことをする権利
- ②活動を通じて成長する権利
- ③自由に選択する権利
- ④色々な活動に参加する権利



つまり、皆さんが「自分がやりたいことをしている!」「成長している!」「自分の意思で物事を決めている!」「毎日やるのが色々ある!」と感じているのであれば、健康であるといえます。

権利を守るためにどうすれば良いの?

例えば、「歩くのが大変で趣味のカラオケに行けなくなった」場合は、自分が好きなことをする権利が奪われて不健康になってしまいますよね。

そんな時に権利を守る方法の1つは、新しいことに取り組む事です。例えば、「カラオケの代わりに家で園芸をする」ことで、自分の好きなことをする権利、自由に選択する権利が守れます。2つ目は、他者の力を借りることです。例えば、「友達に頼んでカラオケに車で送ってもらう」ことで、自分が好きなカラオケを続けられるので、自分の好きなことをする権利、色々な活動に参加する権利が守れます。

このように、“健康に暮らすための権利”を守るためには、自分で色々なことに関心を持ち、新しいことに挑戦してみることが大切です。そして、地域や社会とのつながりを活用することも大切かもしれません。

健康というと体の健康が一般的ですが、“権利”という視点で考えることもできます。ぜひ一度、自分の“健康になるための権利”についても考えてみてください。

<文：愛知医療学院短期大学 助教：清水一輝(作業療法士)>

しよっかいさん
おすすめ!

健康レシピ



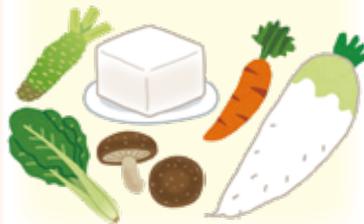
レンジ蒸し野菜の
わさび白和え

【材料 2人分】

- 豆腐(絹)……………60g
- 大根(細切り)…60g
- 人参(細切り)…25g
- 小松菜(長さ3cmに切る)
……………1/4把(50g)
- しいたけ(軸を除き、薄切り)
……………中1個(12g)
- A { 練りわさび…小さじ1/4
しょうゆ…小さじ1/2弱
砂糖……………小さじ1/2弱

【作り方】

- ①豆腐は、ペーパータオルに包み重石をし冷蔵庫に入れ、しっかり水を切る。
- ②大根、人参、小松菜、しいたけを耐熱皿に入れラップをかけ、700Wの電子レンジで2分半～3分加熱し、水気を切って冷やす。
- ③①を少し大きめのボウルに入れ、泡立て器で崩す。なめらかになったらAを加えてさらによく混ぜる。
- ④食べる直前に②を加えて和え、器に盛る。



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
レンジ蒸し野菜のわさび白和え	34kcal	2.3g	0.2g

(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】

～食卓は彩りよく!～

「食事はバランスよく!」といいますが、栄養のバランスを整えるのは難しいと思われる方も多いのではないのでしょうか。そんな時は食卓の“彩り”を考えてみましょう。赤・黄・緑・白・黒など、さまざまな色があると、自然と栄養のバランスもよくなります。

今回のお料理は、野菜・きのこ・豆腐などを使っているので、茶色っぽくなりがちな食卓を華やかにしてくれ、栄養価も高いです。まるやかな味の白和えですが、ほのかにわさびの風味が広がります。

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
<http://www.kiyosu-kokuyuki.jp/>

広告

「セレモ友の会」

会員募集中

入会費のみ、月々の掛金・年会費一切不要

セレモニー鳳凰殿 ☎0120-09-8128

お問合せ・ご相談 24時間年中無休 ☎052-409-4430 清須市一場福島1244-1

清須市・あま市の セレモニー美利 セレモニー朱雀殿
ご所属はお任せ下さい。 あま市花正七反地 40-1 あま市七宝町川部出屋敷73