

健康のための

# ワンポイントアドバイス



## 「こころのメンテナンス」

### うつの治療

「最近疲れやすくなった」「気分が落ち込んでいる」と感じている方もいらっしゃると思います。うつは従来「こころの風邪」などと言われてきました。

うつ症状は、医師より処方された薬を指示通りに服用することで、個人差はありますが7割くらいの場合で改善されると報告されています。また、うつになりやすいとされている生活習慣を改善することで再発も予防できます。

### こころをメンテナンスする習慣(うつの予防)

#### 考え方のパターンを変える習慣

「白か黒か」といった考え方・受取り方をしやすい人は、「良い」でなければ「悪い」こととなり、ご自身や他人を責めたりしやすくなります。「白」でも「黒」でもない「まあこのくらいかな」という「グレーゾーン」の考え方・受取り方をすることで、ご自身や他人に寛容となることがうつ予防に有効です。

#### セロトニンを増やすための食事摂取と運動の習慣

体内のセロトニンというホルモンを増やすことは、うつにならないために有効です。セロトニンを増やすとされている食品を摂取したり、適度な日光浴、運動もセロトニンを増やします。糖尿病などの内科疾患を持たれている方は医師に相談し、食事や運動に関する習慣を見直されることをお勧めします。



#### 気分をリラックスさせ良い睡眠を

うつになりやすい人は生真面目でしっかりした人であり、他人の欠点や短所が見えやすく、対人関係においては困難さを抱えやすくなります。こういった人は頭であれこれ考えすぎず、一緒に活動する仲間と適度に身体を動かすと良いでしょう。また、夜寝る前に今日1日の「良かったこと」を思い浮かべてみることはリラックスにつながり、質の良い睡眠が期待できます。

#### おわりに

豊かな人生を送っていくためには、周囲の人の力を借りることが大切です。何事も独りで抱え込まずに、生活する習慣がうつの予防といえます。

<文：愛知医療学院短期大学助教 横山 剛(作業療法士)>

しょうがいさんおすすめ!

# 健康レシピ



## さばのみそ煮

### 【作り方】

- ① さばは皮に切れ目を入れる。しょうがは皮をむいて薄切りにする。長ねぎは3~4cmの長さに切る。
- ② フライパンにAの調味料と長ねぎ、しょうがを入れて中火にかけ、沸騰したら①のさばを皮を上にして入れ、約5分煮る。
- ③ ②にみそを加え、落し蓋をして中火で5分煮る。
- ④ 器に③を盛り、ねぎを添えて煮汁をかける。

### 【材料 2人分】

さば …………… 2切れ

しょうが …………… 1かけ

長ねぎ …………… 1/4本

A { 酒 …………… 大さじ1

水 …………… 1/2カップ

砂糖 …………… 大さじ1

しょう油 …… 小さじ1

みそ …………… 大さじ1



献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
さばのみそ煮	203kcal	16.2g	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】～煮魚を美味しくつくるコツ～

煮魚をふっくらと煮崩れせずきれいに簡単に作るコツは、まず煮汁を沸騰させてから魚を入れましょう。煮汁が冷たい状態で魚を入れると、魚が生臭くなったり、煮汁が濁ったりする原因になります。短時間で火を通すとふっくら仕上がります。

また、魚をひっくり返していると、皮や身がボロボロになってしまいます。皮に×状に切れ目を入れたり、オーブンシートやアルミホイルなどで落し蓋をしたりすると良いでしょう。

煮魚のコツは、色々な魚で活用できます。お試しください。



また、西枇杷島会館の利用申請も受付していただけますので、ご利用にあたっては、西枇杷島支所までお尋ねください。

立るよう努めています。

その他にも社会福祉課・高齢福祉課・子育て支援課・学校教育課などで扱う様々な手続きの受付や書類の受取りなどを行い、それぞれの担当課と市民の皆様との間を中継することで、高齢者やお体のご不自由な方、他の庁舎まで行けない方々のお役に

## ようこそ 市役所へ! 西枇杷島支所



西枇杷島支所は、旧西枇杷島町役場の庁舎を利用し、市民サービスセンターとして市民の皆様の利便を図る役割を担っています。

主な業務は、市民課が行う戸籍の届出や住民異動届、戸籍・住民基本台帳に関する証明交付、税務課が行う税務の証明交付、保険年金課が行う各種の保険・医療の手続きや資格変更などの届出を受付いたします。