

健康のための

ワンポイントアドバイス



「良い姿勢」

“良い姿勢”とは、どんな姿勢でしょうか?“姿勢を正して!”と言われて、胸を張って、いわゆる“気をつけ姿勢”をする姿を想像するかもしれません。確かに、背筋を伸ばしている姿勢は良い姿勢かもしれませんが、しかし、場面によって良い姿勢は、必ずしも同じような姿勢ではありません。例えば、スポーツの場面では、そのスポーツを行うのに適した姿勢があり、“気をつけ姿勢”とは違った観点で考える場面はたくさんあります。したがって、様々な生活の場面によって、“良い姿勢”も様々です。しかし、共通して言えるのは、“作業の効率が良い”“疲れにくい”“内臓や膝、腰などに負担が少ない”などの姿勢が“良い姿勢”と考えられると思います。例えば、猫背は、なぜ良くないのでしょうか?…猫背でいると腰に負担がかかり、首は逆に反り返る位置になって、肩こりなどの原因にもなります。そして、内臓を

圧迫してしまうことにもなると言われている(図)。

簡単にできるチェックポイントとして、前後、

左右のバランスを見てみましょう。横から見て、胸が張り過ぎていないか、お尻を後ろに出し過ぎていないかなど、前から見たときには、左右の肩が同じ高さであるか、顔は傾いていないか、手は左右同じ位置にあるかなどを見てみると簡単にチェックできます。自分の姿は、自分ではなかなか見えないので、家族でお互いに姿勢をチェックしてみるといいかもしれません。そして、生活の中で、バランスが良い姿勢を保つ意識を持つことが大切です。

<文：愛知医療学院短期大学教授 鳥居昭久(理学療法士)>



災害対策本部運営訓練

市では、災害対策本部室を活用し、本部長である加藤市長始め職員が参加し、「災害対策本部運営訓練」を実施するなど、いつ起こるかわからない大規模災害に備えています。

市では、災害対策本部室を活用し、本部長である加藤市長始め職員が参加し、「災害対策本部運営訓練」を実施するなど、いつ起こるかわからない大規模災害に備えています。

この度新しく増築された北館は、市民の安全・安心を守る防災拠点となる庁舎として整備いたしました。大規模地震に備え、免震構造の中で水害を考慮した柱頭免震方式を採用いたしました。

防災関連部局である防災行政課がある3階には、市の有する防災機能を十分に発揮できるよう災害対策本部室を設置し、迅速に災害対応が図れるようになっていきます。災害対策本部室には、複数の大型ディスプレイが設置されており、災害時には被害状況など多くの情報を収集し、迅速かつ的確な意思決定や復旧活動を行うことができます。

しよっかいさんおすすめ!

健康レシピ



ヨーグルトのトマトジャム添え

【材料 2人分】

- トマト …………… 200g
- はちみつ …………… 大さじ2
- レモン汁 …………… 小さじ1
- 無糖ヨーグルト …… 100g



【作り方】

- ① トマトは、湯むきして種を取り除き、サイコロ状に切る。
- ② 耐熱容器に①とレモン汁を入れ、電子レンジ(500W)で10分加熱する。水分が多い場合は、さらに数分加熱する。はちみつを加えて混ぜる。(鍋に材料を入れて火にかけ、水分を飛ばしても良い。)
- ③ 器にヨーグルトを盛り、②のジャムを添える。

※はちみつを使用しております。0歳児のお子さんは乳児ボツリヌス症予防のため、召し上がらないでください。

献立名(1人分)	エネルギー	タンパク質	塩分
ヨーグルトのトマトジャム添え	104kcal	2.6g	0.1g

(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】 ～トマトの湯むき方法～

トマトの湯むきは、色々な方法がありますが、基本の湯むき方法をご紹介します。

ヘタをとり、中央あたりの皮目に十文字の切れ目を軽く入れ、15秒ほど熱湯にくぐらせた(湯通し)後、冷目で冷やすと、表皮ははがれやすくなります。トマトがたくさんあるときにジャムづくりはいかがでしょうか。パンにのせたり、お料理の味付けにも大活躍します。はちみつを砂糖に替えても、美味しくできます。

ようこそ
市役所へ!

31 災害対策本部室

