

健康のための

ワンポイントアドバイス



日常生活のリズムを整えることは

こころの健康維持・増進の第一歩

新型コロナウイルス感染拡大を受けて、これまでに経験したことがないほどの制約を受けました。そのような中で皆さまいかがお過ごしでしょうか。

経済協力開発機構(OECD)のメンタルヘルス(こころの健康)に関する国際調査で、新型コロナウイルスの感染拡大により、日本におけるうつ病・うつ状態の人の割合が2倍以上となったと報告されました(2021年7月時点)。他の先進国でもパンデミック(大流行)以降、2~3倍に増えており、OECDは対策を呼びかけています。

日本うつ病学会は、新型コロナウイルス感染症の世界的大流行下における、こころの健康維持のコツとして、「先の見えない中でも日常の生活リズムには気を付けよう」と呼びかけています。

<規則正しい具体的な生活術>

1. 毎日同じ時刻に起床・就寝、食事をする
 2. 自分自身で毎日決まて行う日課を設定し行う
 3. 3密を避けて毎日一定時間を屋外で過ごす
 4. 適宜、日光を浴びる
 5. 毎日決まった時刻の適度な運動を行う
- ※3、4、5は熱中症にはくれぐれもご注意ください!
6. 双方向のコミュニケーションをする時間を設ける
などが推奨されています。

当たり前の内容なのかもしれませんが、継続していくことが大切です。既に規則正しい生活を送られている方は、適宜内容を見直し無理なく継続しましょう。まだ取り組まれている方は、自身で簡単にできることから、仲間と一緒に進むと良いと思います。

医療機関にかかっている方は、主治医の先生に相談されると良いと思います。

(文:愛知医療学院短期大学 准教授 横山 剛(作業療法士))

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



じゃこピーマン

【材料2人分】

- | | | |
|-----------------------|---|----------------|
| ピーマン(細切り).....2個(75g) | A | 砂糖.....小さじ1弱 |
| ちりめんじゃこ(微乾燥品).....25g | | 酒.....小さじ1弱 |
| ごま油.....小さじ1弱 | | しょうゆ.....小さじ1弱 |

【作り方】

- ① フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを炒める。
- ② じゃこがぱらっとしたら、ピーマンを加えてざっと炒め、Aを加えて蓋をする。
- ③ ピーマンがしんなりしたら、蓋を取って広げるように炒め、余分な水分をとばす。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
じゃこピーマン	43kcal	3.4g	0.8g

(レシピ提供:市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

9月は食生活改善普及月間です。コロナ禍での食生活はいかがですか?自宅で食事をする機会が増え、日本人の野菜の摂取量が増えたとの調査結果もある一方、便利に利用できる加工食品の利用が増え、塩分や脂肪の摂りすぎにつながることも考えられます。

加工食品も利用しながら、不足しやすい野菜や海藻・きのこ類を補うための一品をプラスできるとよいですね。ピーマンは緑黄色野菜ですので、今回のように油で炒めるとβカロテンの吸収率が上がります。ピーマンが苦手な方も一度お試しください。

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

割れてなければOK!
壊れてもOK!

食器 廃家電

未梱包は5円
1kg 10円

1kg 1円

清須市 北名古屋市 あま市周辺の皆さま
出張買取は500円でお伺い可能です!

お持ち込みください!!

不要品買取いたします

資源の買取

資源市場

営業時間 9:00~17:00 火曜定休
愛知県清須市春日中沼93-2
TEL:052-938-7589

■アズリマート 春日下之郷店
■うま屋らーめん 春日店
■コーナン 清須東店

LINE公式アカウント @shigen530

古物商許可番号 第542652101100号

財源確保のため、有料広告を掲載しています。広告の内容に関するお問合せは、直接広告主へお願いします。