



## 身体的健康について

震災後3年が経ち、4年目になりました。皆さん復興は進んでいますか。日々健康を大切にしながら生活していきましょう。

さて、今回は1、調食 そのVII、食事療法 ①塩分についてです。

病院に行くと、塩分を控えるようにと耳にタコが出来るほど聞かされている事と思います。こちらはもっとショッパイ味かと思っ  
ていましたが意外と薄味でした。でも油断は禁物です。とくに高血圧の治療に減塩は欠かせません。そこで減塩のポイントです。

- うす味にしてお酢、レモンなどを上手に使う。
- めん類の‘つゆ、は最後まで飲まない。
- 醤油、ソースは直接かけずに小皿に入れてつけて食べる。  
慣れれば、うす味でも美味しく食べられるようになります。

一日の塩分摂取量を6グラム以下にしましょう。

以下目安です。おおさじ一杯相当です。

ソース 2.4g めんつゆ 1.3g ぼんず1.3g

マヨネーズ0.6g ケチャップ0.9g コンソメ4g

ほか、めん類・パン類・菓子類にも結構な塩分が使われています。ご用心下さい。



県立大槌病院心療内科 宮村通典

### 眠りのコツ最終回 自分にあった眠りのコツー便秘解消法から探るー

便秘と不眠の仕組みはとても似ています。適度に体を動かし、食事と生活リズムを調べ、リラックスする時間を作り、便意（眠気）があつたらトイレ（布団）に行くと良いです。一方で「便を出さなきゃ（眠らなきゃ）」と気にしたり考え事などで緊張すると便が出なく（眠れなく）なるので、たとえば新聞を読みながらトイレに座ると便意をもよおす人がいるように、自分なりの気持ちが安らぐ方法（読書や音楽など）が見つかりと眠りやすくなります。そして、どうしても便秘が解消されない時にお薬を使うように、眠れない時もお薬の助けをかりるといふわけです。

**秘伝**：お腹の下側を両手の平全体で軽く押し、そのままみぞおちまで押し上げるようにして何度かさすると、便秘にもいいし、腰がゆるんで眠りやすくなります。

自分にあった眠りのコツがあります。いろいろ試してみると気持ちのよいものがきっとみつかります。

NPO 法人 世界の医療団 森川すいめい

### 大槌町社会福祉協議会

#### 事業紹介シリーズNo. 14

今回は、ボランティアセンターの紹介です。ボランティアに関する相談や情報提供活動の紹介等を行っています。

ボランティアに興味のある方はお気軽にご連絡下さい。また、ボランティア研修会や地域コミュニティ形成のため、イベント等も開催しています。

サロンの情報はおれんじ通信のカレンダーに掲載しています。活動内容はブログ・フェイスブックでもご覧いただけます。

お問い合わせ : 0193-41-1555

定休日: 日・月曜日です。

### 春、桜・・・花より団子

今年も本格的な春の到来とともに、桜の開花が気になる季節となりました。そこで、今回は『桜餅』に関する話題をとり上げてみました。桜餅は、大きく分けてふたつのタイプがあるようです。



関西風＝【道明寺：どうみょうじ】

つぶつぶした感触が特徴の、もち米を蒸して乾燥させた粉であんを包んだ饅頭状の餅。大阪道明寺で粉が作られたことが名前の由来とされる。



関東風＝【長命寺：ちょうめいじ】

小麦粉などの生地を焼いた皮であんを巻いたクレープ状の餅。江戸時代隅田川沿い長命寺の門番が、桜の落葉掃除に悩んで考案したと言われる。

さて、皆さんはどちらのタイプがお好みですか。葉っぱは食べる派？食べない派？お茶っこの話題にしてみてもいいかなですか？



### NPO 法人心の架け橋いわて

心の架け橋いわては、被災地のメンタルヘルス対策の為、多分野の専門家が協力しながら長期にわたり被災者支援活動を行っています。心がけチームとして活躍しているメンバーは精神科医師、臨床心理士、看護師、保健師、精神保健福祉士などです。

現在、生活支援相談員と同行訪問を行い、ストレス、悩みなどの軽減・緩和のサポートをしています。



日	月	火	水	木	金	土
須賀町に飛来している白鳥 		1 和野っこハウス 和野っこフラガール フラダンス教室 10時～ 	2 <b>大安</b> 和野っこハウス 飾りのり巻き作り 10時～	3 和野っこハウス AAR JAPAN 難民を助ける会 「やっぱり民謡」 9時30分～ 10時30分	4 和野っこハウス 大槌歌謡研究会 カラオケショー 10時～ 	5 伸びて～ 
6 和野っこハウス マジックショー 10時～ 	7 和野っこハウス ゲーム大会 (輪投げ等) 10時～ わくわく	8 <b>大安</b> 和野っこハウス 富士通 運動体験会 10時～  にゃがらしき	9 和野っこハウス 生涯学習課 ニュースポーツ教室 10時～ どきどき	10 	11 和野っこハウス 和野っこカラオケ 10時～ ボランティアセンター 健康麻雀 小槌第5仮設 午後1時30分～	12 和野っこハウス ひまわり会 大正琴 10時30分～ 11時30分 
13 	14 <b>大安</b> 和野っこハウス DVD鑑賞 10時～ 	15 和野っこハウス 和野っこフラガール フラダンス教室 10時～ 伸びた～	16 和野っこハウス 大槌歌謡研究会 カラオケショー 10時～ 	17 	18 和野っこハウス おやつ作り 10時～ 	19 <b>健康のツボ</b> 午前10時～ 小槌第20仮設集会所 午後1時30分～ 大槌第12仮設談話室
20 <b>大安</b>	21 和野っこハウス 生涯学習課 ニュースポーツ教室 10時～  かわいいこみつけ!	22 	23 和野っこハウス 大勝院 法話・お茶会 10時～ 	24 祝 8020 	25 和野っこハウス 大槌民謡保存会 民謡ショー 10時～ ボランティアセンター 健康麻雀 小槌第5仮設 午後1時30分～	26 <b>大安</b> 和野っこハウス 鷹口ネットワーク 「傾聴ボランティア養成講座」 午前9時～午後3時
27 	28 和野っこハウス 大槌民謡友の会 民謡ショー 10時～ とどがいのです!	29 昭和の日 	30 <b>大安</b> 和野っこハウス 軽食喫茶 10時～ 	今月号からボラセンと和野っこの行事予定も掲載中！ 予定が変更になる場合があります。詳細は和野っこハウスにお問い合わせください。0193-42-8708 (*材料費がかかる場合があります。)  		