

ヘルスコープおおさかの現勢

(2022年11月30日)

71,120人 組合員数

1,660,656,000 🖰 ●出資金 - 平 23,350 🖪 均

■発行/生活協同組合へルスコープおおさか

■発行責任者/成瀬 真 ■編集/機関紙編集委員会 〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24 TEL.06-6915-8855 FAX.06-6915-8822 HP https://health-coop.jp/pub/

E-mail sosikibu@health-coop.jp

*転居・家族の異動等があった場合、上記にご連絡ください。



まった生協診療所の地域組合員さんと職員

みを与える戦争政策に断固反対します。

そのような人たちをはじめ苦し

者がまず被害を受けます。

私たち民医連や医

戦争がはじまると、

子どもや高齢者、

にロシアがウクライナに侵略し戦争を仕掛ける

北京オリンピックが終わったと同時

おめでとうございます

世界の平和を足で踏みにじる暴挙に出

理念や綱領に最初に掲げていることです。

ご一緒にロシアとウクライナの戦争に反

対の声を挙げ続けましょう。

わせて頑張りましょう。 実現できる、そのために合併をするんだと考え の医療生協が合併します。 4月を迎えていきましょう。 ように実りある議論を続け、 が広がることを望んでいます。 それを永続して を持ちつつ生き生きと地域に息づいていく運動 そして組合員のみなさんの力で地域にお住い す。私が一番大切に思うことは、 人たちを見守っていける、 していけない人を出さないように、 んはいろいろな思いをお持ちのことだと思いま 組合員のみなさんがより一層輝ける いよいよ長年議論してきた五つ そういう法人の思 合併に際してみなさ これからも力を合 新しい時代今年 安心して暮ら 医療や介護







旅行者血栓症とは・・・

コープおおさか病院 田中 秀樹

るようになりました。狭い座席に れていましたが、もちろんビジネ 気です。 の静脈に血栓ができて起こる病 長時間同じ姿勢で座ることで、足 こるため、旅行者血栓症と呼ばれ スクラスでもバスや電車でも起 昔はエコノミー症候群と呼ば

血管が詰まり、呼吸困難や意識障 上がった際に血栓が肺に達して 飛行機の着陸後、座席から立ち

> が多いのですが、重篤な場合は死 際の席で通路に出づらいため、飲 いなかったそうです。中には、窓 数近くの人が一度も席を立って 平均搭乗時間は11・6時間で、半 害を起こして倒れたりすること 亡する危険性もあります。発症の 水とトイレを我慢していた人も

> > ④ふくらはぎを軽くもむ ③膝を抱えて足を浮かす

のマッサージが大切です。体内の 予防には十分な水分摂取と足

> のマッサージは、座ったままで 料はできるだけ控えましょう。足 ぐらいのペースで水分補給を コーヒーなど利尿作用のある飲 行ってください。アルコールや れるため、2時間おきに100㎡ 水分は1時間に約50㎡ずつ失わ

> > シリーズ

認知症

57

康的に旅行を楽しみましょう。 が徐々に緩和されてきました。健 コロナ感染による旅行の制限



舌圧とは、舌で上あごを押し上

調が改善するといいます。数回に げる力のこと。 分けて「舌」のお話をしていきま 力はアップし、数々の身体の不 な器官の力を上げることで、免疫 とはありますか?口の中の小さ 普段の生活で舌を意識するこ

が落ちているかも… つでも当てはまる人は舌の機能 まずは「舌圧」チェック。ひと

①口がよく渇く

⑤滑舌が悪い ④食べるスピードが遅い ③舌をかんでしまうことがある ②飲み物や食べ物でむせる

⑥前より歌が下手になった **少いびきをかく**

⑧歯ぎしりをする ⑨前より口臭が気になる

る?これ本当です。 になる いかがですか。歌が下手にな

ਭੁਂ

⑩二重あごや、ほうれい線が気

できなくなるのです。 置に下がると、のどがふさがれ息 弱まり、舌がスポットより低い位 の通る道が狭くなり、うまく発声 スポット」があります。舌圧が 舌には収まるべき正しい位置

にもなり、□呼吸は免疫の働きを 舌の機能低下は、口呼吸の原因

> 低下させてしまうのです。 では、舌の正しい位置は?口を

閉じたとき、舌圧が十分な舌は、 ●舌先が前歯の少し手前「スポッ ト」にある。

●上あごの裏側に舌全体がくっ ついている。

次に舌圧の強さチェックです。

●舌を上あごに当て、タンタン ●ルルルルルと巻き舌で音を出

可能性大ですよ。 ●「パパパ…」「タタタ…」「カ 言う。目安は3秒で15回です。 カカ…」「ラララ…」と高速で これができないと、舌圧低下の

のお話です。お楽しみに。 次回は、舌トレーニングの方法 ②つま先を引き上げる ①かかとの上げ下ろし

の順に繰り返し行ってください。

2004年には「痴呆」 葉に換わりました。 が「認知症」という言 介護保険制度が始まり、 じこもり、孤立した時代 もなく、認知症の本人も とんどなく、相談する所 介護する家族も家に閉 いわれ、世間の理解はほ 支部があります。 を経て、2000年には かつて「痴呆症」と

うです。 るそうです。それは、介 で、変わらないことがあ の相談も多様化する中 うまくいかず葛藤が生 とのコミューケーションが れないこと、認知症の人 いう事実を受け容れら 然大きいこと、認知症と 護者の精神的負担が依 ともに、「家族の会」へ じてしまうことなどだそ その後、社会の変化と

「家族の会」 が、

لے

望む声がたくさん届 の場の取り組み再開を ロナ禍で休止。悩み相談 もに励ましあい助けあう ているとのこと。 「つどい」の機会は、コ

る家族の会」は、現在「認

れた「呆け老人をかかえ

1980年に設立さ

多様な相談の場があります

知症の人と家族の会」と

して全国47都道府県に

ご本人や家族とのかか ですか訪問」や、たまり ありません。 きました。介護に正解は すめるなどの活動をして 地域の方との交流をす げたり、喫茶や食事会で を行い介護事業所につな わりを大切に、介護相談 場、サークルで、認知症の 合員・職員による「お元気 ヘルスコープでも、組

とを知っていただき、お の方も介護者の方も、多 て」と声を出していただ 困りごとがあれば「助け 様な相談の場があるこ けたらと思います。 方法があります。認知症 十人十色の考え方や

いずれも土日祝除く10時~15時 0120-294-456 電話相談(通話無料) ご参考:「公益社団法人 050-5358-6578 携帯(通話有料) 認知症の人と家族の会」

も平和を訴えていきます。

人の学生として、

しょう

れんべさん

かして、 動をしています。 学内で署名を集めるなどの行 学生です。 は専門学校に通う19 核廃絶の実現を願い、 憲法9条を守り生

のだと感じます。 れるのかと不安を抱いている からこそ、 でないときもあります。 対話では、あまり良い反応 みんな平和を願っている 今の憲法で命を守 私は、 意見 しか

実感しています。 ることのない話し合いの努力 が相いれない相手にも、 見つけることができると 解決の糸口を見つけた 尽き

2 屈してはなりません。 事態を招いたことを、 孤立していった結果、 の占領に突き進み、世界から の日本が、 はなりません。 下という取り返しのつかない 力があっても、 います。 「行使しよう」という勢 たとえ 武力を誇示し他国 それに決して 「武力を持と かつて 原爆投 忘れて

新型コロナ2価ワクチンぉょぉインフルエンザワクチンの状況について

新型コロナウイルス関連

生きるのと同じです。

世代や立場を越えて、 願いを発信しましょう。

亚

義ならば、

政治が無い

##

より相手を制圧することが正

を行う資格はないし、 を推し進める人たちに、

軍事に

全国で感染者数が拡大中です。大阪府では、新たに新型 コロナウイルスの感染が確認されたのは6,615人(11月 23日時点)となり、10日連続で前週の同じ曜日を上回っ ています。今後オミクロン株の「BA.5」に代わって海外 で感染者数が増えている「BQ.1」などの割合が増加する 可能性があるとしています。11月27日までのコープおお さか病院での発熱外来患者数は533人、内コロナ陽性者数 245人で、10月の380人中110人を大きく上回ってきて います。年末にかけて人流の拡大からの感染への警戒が必 要です。

話を通じて平和を築き、国民

に安心をつくってほしいと思

治が担う役割です。

他国と対

の努力を放棄し、

敵対と軍拡

なにより対話の努力は、

政

「改憲」を叫び、

話し合い

【 新型コロナ2価ワクチンおよびインフルエンザワクチンの状況

3回目、4回目の新型コロナワクチン接種から3カ月以 上経った方への受診券が届いており、問い合わせが増加傾 向となっています。11月下旬頃から順次進めていますが、 ワクチンが思うように入荷されておらず、お待ちいただく 状況となっています。インフルエンザの予防接種は、昨年

と比べて若干少ない状況となっています。今月愛知県でワ クチン接種直後に亡くなられた重大事案に対して、ヘルス コープでも、再度アナフィラキシーショックに対する物品、 マニュアルの再確認を行いました。

- ●新型コロナと季節性インフルエンザの同時流行が極めて 高いと言われています。ヘルスコープでは、今年度のイ ンフルエンザ予防接種を10月から実施しています。
- ●オミクロン対応新型コロナワクチン(ファイザー社製) の予約について
 - コープおおさか病院では、以下の全てに該当する方が対 象となります。
 - □高校生以上で3回目接種券または4回目接種券を持っ ている。
 - □最終接種日(新型コロナワクチン接種)から5カ月以 上経過している。
 - ※今年最終の新型コロナワクチン接種日は12月24日(土) 14時~です。枠には限りがありますのでご了承ください。

コープおおさか病院での、インフルエンザ、 新型コロナワクチン予約方法

予約専用電話

(月~金 12:00~16:30) 平日のみ ※祝日はご予約受付できません





専用サイトへ 医療機関コード

[7752] Lacoon をお友だち登録

LINEでの予約は左記 のQRコードより。 詳しくはHPをご覧く ださい。



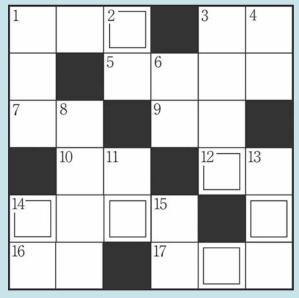
(応募は「まちがいさがし」だけお答えください)

※ナンバープレース(ナンプレ)とクロスワードパズルの答えは6ページ

- ①タテのどの列も、9マスに1から9までの数字がそれぞれひとつ ずつ入ります。
- ②ヨコのどの列も、9マスに1から9までの数字がそれぞれひとつ ずつ入ります。
- ③太い線で囲まれた3マス×3マスのブロックすべてに、1から 9までの数字がそれぞれひとつずつ入ります。
- ※完成後、二重マスの数字を抜き出し、足し算で 出た答えが最終解答です。



-ドパズル





かからない	
2077	
400.3.	

【ヨコのカギ】 治るまで 完全に治ること ハックション で矢を射る は闇対 を折る 17 1 まつりごと ⑫ネガの ③春夏秋冬

ナンバープレース(ナンプレ) 中級編



		5			7			2
	9			6			1	
2			4			3		
		8			9			
	6			5				4
3			1				2	
		7		4		8		
	5				6			9
4								

歯専門

]の医学分野

春。

講座

-を尽くして

て天命を待り

ま

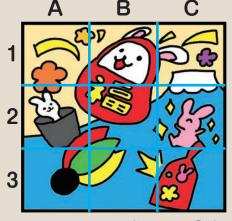
は津で持つ

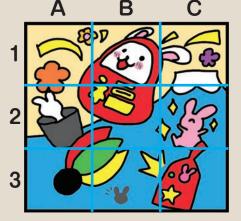
一晩の三食つき

卵の白身と-字 10 点 2年の家屋 から生糸を紡べ

刀ギを解き二重枠の字を並べて できる言葉を答えましょう

まちがいは7つ。さあどこでしょう。 まちがいのあるブロック(たとえばA-1) を/つ さがしてください。





扙



カードが 当たります

出題:栗本慎司看護師 4階病棟勤務



10月号の答え「6+2=8」もしくは「8」●応募 125通 ●正解 120通 当選者の発表はカードの発送をもってかえさせていただきます。

応募方法ハガキに答え・郵便番号・住所・氏名・年齢(電話番 号は任意)を明記し、本紙へのご感想・ご意見など一言をお書 き添えのうえ、下記へお送りください。正解者、記事掲載者の 中から抽選で20名様に図書カード500円分をお送りします。

※応募は1人1枚でお願いします。クイズの答え・読者の 声はヘルスコープおおさかのホームページの「クイズの 応募はこちら」のボタンを押して応募もできます。

〈宛先〉〒538-0053 大阪市鶴見区鶴見3-6-24 ヘルスコープおおさか クイズ係



締め切り 2月15日 必着



10月27日(木)2時から今津・ 榎本のそれぞれのたまり場から7人 で、30分ほど道に落ちているゴミを 拾いながら歩きました。

数は圧倒的にたばこの吸い殻が多 く、プラスチックの容器の一部分と いうものも多く、缶・瓶・ペットボ トル、マスクは思ったより少なく感

じました。街路樹の根 元や草の中に捨てられ ているもの、溝や集水 桝に溜まっているもの が目立ちました。

海洋プラスチックゴ ミや、マイクロプラス チックの学習をした後、 我が町から出ていくゴ ミについて考えてみよ



30分程で袋いっぱいになりました

うと企画したものです。溝の中や集水桝に溜まっているゴミは、 雨が降れば下水に流れ込み、大雨で未処理のまま川から海へと 流れていきます。私の住む町から出ていく汚染の原因に改めて 気づかせてもらえた今回のゴミ拾いウォーキングでした。

環境委員会 委員長 山本佐代子





健康維持のための エクササイズ



インナーマッスル ~体幹Vol.2~

コープおおさか病院 理学療法士 阿部 広和

10月号でお知らせしたように、今回も体幹のイン ナーマッスルトレーニングのご紹介です。

復習になりますが、インナーマッスルとは体の深 層にある筋肉で、姿勢(脊柱)・関節の安定や内臓器 官を保護する役割があります。正月番組をみながら

一家団らんでゆっくりするのも大切ですが、運動不 足にならないよう注意しましょう。自宅でできる簡 単なトレーニングです。お孫さんとチャレンジして みてもいいのではないでしょうか。



体幹のインナーマッスルトレーニングVol.2

お腹まわりのインナーマッスルには、背中側の脊柱を安定させる筋肉群、内臓を取り囲む腹筋群、 下から支える骨盤底筋などがあります。

1. クランチ

- ①仰向けに寝て両膝を立てます。
- ②おへそを見にいくように頭を持ち 上げます。
- ③ [1, 2, 3] と声に出しながらゆっ くり上げ、[4, 5, 6] で下げます。
- ④手はお腹においても、膝に向かっ て伸ばしてもけっこうです。
- ⑤10回1セットで1~3セット





2. ヒップリフト

- ①仰向けに寝て両膝を立てます。
- ②腰を床につけた状態から「1,2,3,4, 5」と声を出しながらゆっくりお尻 を上げます。
- ③太ももと上半身がなるべく直線にな るようにして止めます。
- ④ [1,2,3,4,5] と声に出しながらお 尻を下ろしていきます。
- ⑤10回1セットで1~3セット





3. ヒップウォーク

- ①腕を組んで両足 を伸ばして床に 座ります。
- ②腰の右側を上げ
 - ながら右足を前方に押し出して前進しま

横隔膜

腹横筋

- ③同じように左側を押し出して前進します。
- ④左右交互に10歩前進します。
- ⑤反対に10歩後退して元に戻ります。
- ⑥難しい人は足を曲げた状態で行ってみてく



旭区の「たまり場・にじ」

ざいます。 (山田和代 摂りたい油と気を付けたい 取り戻し、午後からお散歩に みました。チョッピリ元気を すが、機関紙を受けとり、脳 で楽しいひとときを過ごして 参考になりました。 油、が今後の食生活にすごく 行ってみます。ありがとうご います。(佐々木 洋子 活性化パズルにチャレンジして ▼コロナ禍で鬱状態だったので ▼「免疫力あっぷっぷ」で、 75 歳) 82 歳)

争の苦労は、人の数だけいろ える」でSDGSの視点から 分の母を思い出しました。 の田中康子さんの記事で、 府が信頼できないからつくら 考える…は、新しい視点。「政 ています。 (藤井 幹子 を聞いておけばよかったと思っ いろあると思います。もっと話 ない」参考になりました。 ▼「マイナンバーカードを考 ▼「今伝えたい平和への思い」 (沖野 昌伸 67 歳) 68 歳) 白

(山口礼子 79歳)

ます。

(湯浅 香名子

かいごの語」はためになり

と、やってびっくり。ぜんぜ んできません! ▼インナーマッスル鍛えよう

らえたように読みました。 ▼「憲法九条は家の宝、 を初心を思い出させても (前原 逸子 64 歳) 国の あ

りがとうございました。

(向 宜子 61歳)

ます。 のコーナーを楽しみにしてい るんだと知り感動。今後もこ チューは牛乳と薄力粉ででき た。美味しかったです。シ シチューをつくってみまし **▼**「いただきます」の栗いむ (江原 隆 71 歳)

残念です。 ションがあるのか?特集してほ ばしたり隣国を攻めたりする が悲しいです。健康に生きた ループホームやヘルパーステー はスマホのお世話になりまし いと願う人と、ミサイルを飛 ▼今回のクロスワードパズル 人が、同じ地球にいることが ▼いのちが軽んじられる社会 両親が年老いてきたので、 診療所の回りのどこにグ (後藤 小夜子 73歳) (矢谷 康子 (谷川 葉子) 73 歳

> 療費負担が2割から1割にな 大きいか実感しました。 になった方の負担増は如可に ということは、1割から2割 り、その差額に驚きました。 ▼私は後期高齢者になって治

(鈴木 晴美 75 歳

す。 ていたので、早速大好きなク ています。今日ポストに入っ 紙を代わりに配っていただい いてあり、勉強になっていま す。タメになることが沢山書 ▼毎月母と一緒に読んでいま ▼私がケガをしたので、機関 (田畑優 19歳)

(安藤 一美 75 歳

イズをやりました。

きも固形石けんに変えてか 知りました。体や髪を洗うと 固形石けんの大切さを改めて にありがとうございました。 ぶんと治ってきました。本当 ら、ひどかった手荒れもずい の洗いすぎは禁物を読んで、 ▼「免疫力あっぷっぷ」の体





ルールなのに自己中心で運転

身につまされます。身近な軽 した。 けるのではなく、国民の命と は、政治は、行政は国民を助 んで、ヘルパーさんのご苦労 いうこと。あらためて考えま 暮らしを守る義務がある」と ▼「虹のネット」の記事で「国 ▼「認知症シリーズ56」を読 (東條 芳江

74 歳)

するときは、二人以上で訪問 しています。参考になりまし い認知症のお年寄りにお会い

のか?平和な暮らしを望みま 兵器ミサイルなど何故つくる ます。人が人の命を脅かす核 ▼戦争は、誰もが不幸になり ▼コロナが落ち着いたら健診 (加藤 誠司 (児玉 美穂 55 歳) 78 歳

予約がとれてほっとしまし 電話。何とかギリギリ年内で いたら、あっという間に時が を受けようと、のんびりして 焦って健診予約番号に (白井 洋子 68 歳

とのこと。自動車に準ずる した。 された小説「老乱」、一気に 読みました。考えさせられま ▼「認知症シリーズ」で紹介 ▼自転車の事故が増えている (池内 瑛子 78歳)

(鈴木 正明 63 歳 配しています。

が速いので、今まで以上に心 す。電動アシストはスピード するのが目につき気になりま

中、忙しくなることと思いま で、ナンプレのときは私が担当 りました。(山神庸宏 り良くしてくれたと喜んでお ▼妻が5月にコープおおさか病 す。お身体には十分気をつけ に感謝いたします。寒くなる 入院するたびに、他の病院よ 院で亡くなりました。何回か ていただきたいと思います。 ▼医療に携われている皆さま しています。**(上原 惠子)71歳)** ▼クロスワードパズルは主人 88 歳

(佐伯 征昭 38 歳

の答えです。 4ページ 「脳活性化」 特集

- サンバープレース クロスワードパズル 7 +3 10
- ポインセチア

コープおおさか病院 診察案内

TEL.0570 - 06 - 1100

	予約 必要	診療科目	月	火	水	木	金	土
		内科	0	0	0	0	0	0
		外科		0				O(1·3) *1
		泌尿器科	0	0	0	0	0	0
午前		整形外科	O*2		0		0	O*3
 受付		小児科	0	0	0	0	0	0
時間		皮膚科		0				
8:30	•	眼科	0	0	0	0	0	O(1·3)
12:00	•	歯科	0	0	0	0	0	0
		無呼吸いびき外来						O (1)
診察		糖尿病特診	0		0	0		O(2·4)
時間 9:00 ~	•	慢性疾患外来	0	0	0			
	•	呼吸器外来		0				
	•	健診フォロー外来		0				
	•	健康診断	0	0	0	0	0	0
	•	糖尿病特診		0	0			* * * * * 1 2 3 4
	•	慢性疾患外来		0	0		0	1 2 3 4 外整整健
	•	呼吸器外来				0		外整整健 科形外外 外外科 科科
	•	心療内科			0		0	科科断
	•	循環器特診			0		0	
	•	リウマチ特診	0		0			土曜日の診察は9時から10時までです。 土曜日の診察は10時からです。 土曜日の診察は10時からです。
A-144	•	無呼吸いびき外来	O(1·3·5)					の日候
午後	•	腎臓内科	0					診受診部
診察	•	小児科(アレルギー特診)					0	はほぼり
時間 14:00 ~	•	乳児健診·予防接種		0	0	0		9 11 10 時時時点
14.00	•	歯科	0	0	0	O(2·3)	0	かまか覧
	•	神経内科					0	10でで乳
	•	女性外来	O(1·3)			0		時ででが
		眼科		0				で
	•	禁煙外来						2510時までです。 5でです。 日は乳がん・子宮がん検診、
		ボトックス外来					0	° が
	•	健康診断		O*4	0	O*4	O*4	検
夜間		内科	0		0		0	
受付		泌尿器科	0		0			金牌
受刊 時間		皮膚科			0		0	
17:00		小児科			O*5			は 乳.
19:30	•	歯科			0		0	曜日は乳がん検診のみ
	•	循環器特診	O (4)		0		0	検
診察 時間	•	呼吸器特診	0				O(2·4)	診
17:30 ~	•	禁煙外来						か

- ◆休診により予告なく変更されることがあります。
- ●歯科予約 TEL.6914-1107
- ●健診予約 TEL.0570-08-1167

●※5 小児科夜間

診察時間17時~19時(2·4·5週) 診察時間17時~18時00分(1·3週) 予防接種(要予約)

18時30分~19時 (1·3週)

組合員のための無料法律相談

1月13日金・2月10日金 午後6時~8時

*每月第2金曜日(1人30分·完全予約制)

相談担当:杉島幸生弁護士(関西合同法律事務所)

コープおおさか病院1階医療相談室にて

予約・問い合わせ **06-6912 - 5137 ~ 8** ヘルスコープおおさか組合員活動部まで

理事会だより

◆出席状況

2022年度8回理事会は11月19日(土)14:00~17:00(健診棟2階とWEBの併用)、理事は31名中27名、 監事は4名出席でした。(第6回、7回理事会は臨時総代会関連の臨時理事会として開催)

◆経営報告

10月の経常剰余は12,798千円の黒字でした。予算に対して2,980万円ほど下回る厳しい結果でした。コロナ感染症の落ち着きで上半期までの大幅な超過とはなりませんでした。診療所の外来収益は大きく落ち込んでいます(診療所予算86.4%)。累計の経常剰余は57,279千円の黒字(空床確保等は含んでいません)。

◆新型コロナウイルス関連 (11/18時点)

感染者数が拡大中です。14日連続で前週の同じ曜日より感染者が増加しています。大阪府でも、新たに新型コロナウイルスの感染が確認されたのは、3,904人となり、5日連続で前週の同じ曜日を上回っています。

◆承認事項

第1号議案 コープおおさか病院 改修工事投資費用承認 の件

*第1号議案は承認されました。

第2号議案 合併後の新理事会準備会確認事項承認の件 当局に確認し、手続き上は問題ないが、まだ新法人が 発足していない状況で、新理事会人事及び準備会の確 認に意義が出され採決となる。反対1

*第2号議案は承認されました。

第3号議案 新法人中央エリア議案検討委員会の委員選 任承認の件

*第3号議案は承認されました。

第4号議案 常任理事選任規則。支部長選任に関わる規 則承認の件

*第4号議案は承認されました。

年末年始休診のお知らせ

- 12月29日休~1月3日火まで休診
- 4 日 別から 通常診療
- ●急病や救急の方は、ご来院前に電話で ご相談ください。
- コープおおさか病院 20570-06-1100

コープおおさか病院 医 療 講 座

- ●とき 2023年 2月4日出午後2時~
- ●テーマ 介護保険の仕組みについて知るう!
- ●講師 医療相談室
- ●場 所 コープおおさか病院健診棟2階

問い合わせ 0570-06-1100

健康診断はインターネットでも予約可

みなさんからの健診予約を

お待ちしています。 お申し込みは

こちらから→







荻野 正剛

昆布	30g
鰹節	50g
— — . —	12cc
	12cc
	12cc
	60g
柚子胡椒·	5g

材料(1人分)

牡蠣	
鰤切身	808
海老	
生麩	
白菜	
白ネギ	
春菊	
エノキ	
人参	
豆腐	·····1/4丁

~お出分を丁寧(sとって~ とろろ&ゆず胡椒で味変ま…

エネルギー 470kcal 糖質30g 塩分 寄せ鍋1.9g 柚子胡椒1g

つくり方

- ①昆布を水につけて1時間ぐらいおく。
- ②弱火で60℃になったら昆布を取り出 して90℃になったら鰹節を入れる。
- ③火を止めて鰹節が沈んだら優しくこす。
- ④薄□醤油、みりん、酒を入れ味を整える。

⑤食材を入れて炊く。

味変、つけダレとしてとろろ、柚子胡椒 を入れても美味しいですよ。

お好みでおもちや、うどんもしめにい かがでしょうか?

ああぞら子育で(21)

老眼と子どもの視力低

スマホの小さい画面を見て過ごす時間が 長くなっています。視力の低下、スマホ老眼、 急性内斜視などが増加傾向にあります。

年齢を問わず増えているスマホ老眼

スマホを使っていて、「小さい文字がよく見えないときが ある」「顔を上げたときに視界がぼやける」と感じることは ありませんか。

スマホ老眼とは、スマホの画面を長い時間見続けたこと によって目のピント調整がうまくいかなくなり、視力が悪 くなってしまうことをいいます。「老眼」という名前がつい ていますが加齢によるものではなく、20代や30代の人に も見られる症状です。

子どもに増える両眼視機能の低下

小さい画面を長時間見続けると 両目で見ようと目を寄せる ものがダブって見える (目が内側にずれやすい)



目が疲れるので、画面を片目で見るようになる (目が外側にずれやすい)

放置すると

- ●両眼視機能の障害
- ●立体視ができない
- □視線が合わない
- □片眼をつむって見る
- □ものが二重に見えると訴える ※こんなときはかかりつけの小児科または眼科へ

目の疲れは早めにリセット

- ぬらしたタオルを温めて目に当てる
- ギュッとまばたきをする
- 30cm先と3m先にあるものを5秒ずつ 交互に見つめ、それを1分間繰り返す

目への負担を減らす3つのポイント

1.長時間使わない 子どもは1回30分以内。

1日の合計使用時間は最長1時間以内に おとなは1時間使ったら5分休む。 休憩時は窓の外など遠くを見る

- 2. 画面と目を30cm以上離す
- 3.なるべく大きい画面で見る

食べもの通信2022年8月号他参照

「へいわってどんなこと?」

作 浜田桂子 出版社 童心社

「平和」というのは日常の本当にさり気 ない瞬間に存在しているのだと改めて思い ます。おいしいごはんが食べられて、夜ぐっ すり眠れる。当たり前だと思っているのは 幸せなことだけど、やっぱり本当は当たり



前のことじゃない。いやだという意見が言えたり、ごめんな さいとあやまること。これだって小さなことに思えるかもし れないけど、実はこれができないと大変なことになる。そし て何より大切なのは…。戦争の場面もいくつか登場します。 でもこれは怖がらせるためではなく、子どもが自分たちの意 思で平和な世界というものをつくっていけるんだというメッ セージも込められているようです。日本、中国、韓国三カ 国の絵本作家とともに平和を訴える絵本シリーズの第一作と して練られてきた作品ですが、読んでみればやっぱり子ども たちへの深い愛情を感じてしまいます。親子で読みながら、 会話をしながら、平和について考えるきっかけになってくれ ればいいなぁと思います。 (紹介者 清水日出美さん)

