



生活協同組合



ヘルスコープおおさかの現勢

(2021年4月30日)

- 組合員数 **70,934**人
- 出資金 **1,660,590,000**円
- 平均 **23,410**円

■発行/生活協同組合ヘ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。

第233号

2021年6月号(毎月10日発行)

4万パーツの
レゴブロック完成



作中中

本大好き!



ダンボールでお家作ったよ!

お庭でBBQ♪



ピアノ
がんばったよ



手編みの
ショールの上に
駒とカミの折り紙

菜園の画像を撮ってます



コロナで2年延びた
発表の場での演奏を
めざして練習中



イソ下人になりきり
クッキング

おうち時間楽しんでいきます



虹のネット

▼コロナ蔓延—政治が命の問題に直結しているところほど感じたことはありません▼日本国憲法は、個人の尊厳(生存・命)をいちばん大切に、国に公衆衛生の向上に努めるべき義務を課しています(13条、25条)▼日本国憲法には人権制限規定はない緊急事態条項がないから、ロックダウンなどの強い措置がとれず、憲法改正が必要だとの言説がありますが、大きな間違いです▼憲法は、人権(命・健康)を守るために、他の人権(営業の自由、移動の自由、財産権など)を制限することを認めています(13条ほか)。同時に、私権を制限するには、国は「正当な補償」をしなければなりません(29条3項。現在、「自粛」ベースのことしかしないのはこの「補償」回避のためとも考えられます▼そして、憲法上の「緊急事態条項」とコロナ禍での「緊急事態宣言」とは全く別物です。憲法上の「緊急事態条項」は、権力分立を停止し国家権力を内閣総理大臣に集中させ、独裁を許すもので非常に危険です▼コロナ禍収束に必要なのは、憲法改正ではなく、命を大切にすること日本国憲法に基づいた政治です▼リアルには集まりにくいですが、私たちの「主権者」としての力を発揮して、政府・行政を動かしていきますよつ。

(関西合同法律事務所弁護士中平史)

診察室から

かかりつけ歯科を持って

コープおおさか病院
歯科医師 辻 良典



以前、雑誌「プレジデント」が55〜74歳の男女を対象に、「人生の振り返り」に関するアンケートを行いました。

健康について後悔していることでは、「歯の定期検診を受けられなかった」が総合第1位だったことがあります。

女性部門では第4位だったものの、男性部門では、「体を鍛えればよかった」「頭髮の手入れをすればよかった」「たばこをやめればよかった」

をおさえて第1位、70歳以上部門でも第1位となりました。私たち診療室で、患者さんから「もう少し、歯を大切にしてください。高年齢の方の後悔ぶりを示す結果となりました。」

歯を失う最大の原因は歯周病です。歯周病は45歳以上の2人に1人がかかる、国民病ともいわれています。歯周病は歯の周りの骨が溶け、歯が抜ける病気で

入るようになり、昨年7月にレジ袋が有料化される前からエコバッグをカバンの中や車の中などあちこちに用意して買い物の際に使えるようにしたり、小さなことですが、省エネ・エコに気を付けています。この間のトピックスとしては、10数年間家族のために頑張ってきたマイカーが昨年役目を終え、その後電気自動車が我が家

我が家は共働きの4人家族です。現在の住まいで暮らし始めて10年が経過しました。数年前には屋根の上に太陽光パネルを2枚設置しました。省エネを考えて、入浴はできるだけ続けて



私のエコライフ 小さなことからコツコツと (診療所職員A)

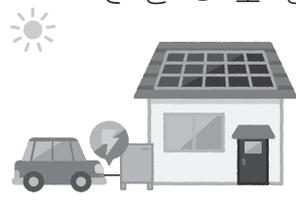
新しい車は、エンジン単体で

ですが、実は、全身の病気の発症や増悪リスクと深く関わることで次々と明らかになってきています。

口の機能が回復できている高齢者は認知症になりにくく、転倒も少ないということが疫学結果からわかっています。歯が多く残っていることや、すでに喪失しても入れ歯などで口の機能を維持することは要介護になりやすい疾患を予防し、健康寿命を延伸する可能性があると思われれます。

最期まで自分の口から美味しいものを食べられるように、ぜひ、かかりつけの歯科を持ちましょう。

の発電もでき、お迎えやちょっとした買い物ならガソリンを使わずに家で充電した電気です十分走行することができます。ガソリンスタンドへ足を運ぶことがほとんどなくなりまし。職場でも家庭でもコツコツとエコに気を配った生活ができればと考えています。



シリーズ

認知症 40

「ごいつしよに考えてみませんか？
みなさんの声をお寄せください」

認知症の専門医が「ボクも認知症になった」

組合員さんから「頭も体もよく使う人は、認知症にならないでしょうか？」と聞かれました。

皆さんは長谷川和夫医師をご存知でしょうか。認知症診断の物差しとして、広く日本で使われている検査(今日は何月何日何曜日、100から7を順番に引く、野菜の名前を言うなど)『長谷川式スケール』を開発した精神科医です

が「ボク自身が認知症になりました」と2017年88歳の時に公表されました。NHKスペシャルの特番でも紹介され『ボクはやっと認知症のことがわかった』と題した本も書かれています。その中で、認知症の最大危険因子は加齢。長寿社会の日本では、もはや誰もが認知症になる可能性があり、おやみに怖がる必要はありません。突然人が変わるわけでは

なく、生きてきた続きの自分がそこにいます。当事者としてわかったことをお伝えして、認知症の人や家族が暮らしやすく、生きやすい日本になってほしいと述べられています。

予防については、「一生ならない」ことよりも、いかになる時期を遅らせるかが重要でリスクを減らすために、このシリーズでも紹介してきた定期的健康診断での病気の早期発見と治療、あわせて運動、食事、社会参加、禁煙、認知機能トレーニングなども示されています。

「何かを決める時に、ボクたち抜きで決めないで、ボクたちを置いてきぼりにしないでほしい」の一文が胸にさざります。このシリーズにも認知症の当事者である方たちの声がいただけたらと願っています。



呼吸をして取り入れる酸素の約2〜3%が身体を酸化させる活性酸素に変化するといわれ、その活性酸素を使って、体内に侵入してきた細菌やウイルスの毒性を白血球が破壊しているのです。しかし、この活性酸素が過剰に発生すると、かえって免疫力が低下し、また生活習慣病や、がん、うつ、認知症の原因にもなるのです。

この活性酸素の過剰発生は、糖分の摂り過ぎによって引き起こされることがわかっています。食後血糖値が急上昇するとそれを抑えるインスリンが過剰分泌されます。これが、活性酸素をまた増やし

糖分の摂り過ぎに

注意



てしまい、いわゆる「酸化ストレス」や炎症が起こりウイルスや細菌の侵入に対する抵抗力が弱くなるのです。

食後血糖値の急な上昇を避けるには、糖質を制限することに尽きます。といってもこれまで続けてきた食生活をすぐには変えられませんが、まったく糖質を摂らないというのは不可能です。糖質（炭水化物）を少し減らして、その分のカロリーをタンパク質、脂質で補うということを目指しましょう。ごはんを半分にしたら、その分、肉や魚、根菜以外の野菜で補うなどメニューの工夫をしてみてください。ちなみに本屋さんに並んでいる「糖尿病の食事」のレシピ本はとてもおもしろいです。それは、誰にとっても健康食であることがわかります。自慢のレシピがあれば、編集部には是非お寄せください。

◆参考

島根県立大学出雲キャンパス
保健管理センターの一言
「新型コロナウイルス感染症と糖質制限食」

「かいごの“語”」 ⑤

～リハビリ専門職が介護の知らなかったことや病気けがの予防について情報をお届けします～
コープおおさか病院 理学療法士 阿部広和

「手すり」

最近ではリハビリのための入院をしても、国の医療制度にしたがって早期退院を余儀なくされることも増えています。わたしたちリハビリスタッフが入院患者さんの自宅に出向き、玄関、廊下、トイレ、浴室などを見て、手すりの種類や設置場所を指導させていただくことがあります。手すり設置工事は介護保険の認定を受けていれば、「住宅改修」という事前申請方法により一定の金額まで給付が受けられます。

手すりには場所や使い方によって様々なタイプ（図1、図2）があります。最近では工事をしなくても図3のように突っ張り型の手すりを設置する人も増えています。こちらは介護保険の「福祉用具貸与」という制度でレンタルできるようになっています。自宅で安全に移動ができるように、次々と新しい商品が出ています。手すりについてお困りの方は、ヘルスコープ本部ビル1階「ヘルスコープ福祉用具レンタルサービス事業所」へご相談ください。 TEL：06-6915-8859



「手すり」の“語”

リハビリスタッフが手すりをどこにつけるか、ご自宅へ訪問したときの対処法があります。その場で実際に立ち上がったたり、歩いてもらうことです。そうすれば自然と手をのばしてつかまっている場所や、すぐにつかまろうとしている場所がわかります。また、よく転びそうになる場所があるかどうかを聞きます。「そこに手すりがあれば楽になるかもしれない。安全かもしれない。」と考えます。

その後、業者さんやご家族と相談して、最終的に設置する場所を決定します。日常的につかまっている場所があれば手すりが必要な場所かもしれません。



図1. 玄関用手すり

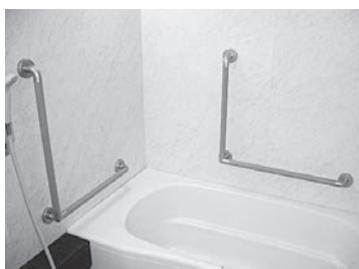


図2. L字型手すり



図3. 突っ張り型手すり

お口は健康の入り口

6月4日から10日は「歯とお口の健康週間」です。「お口は健康の入り口」、口腔内を健康にすることが全身の健康維持につながります。ヘルスコープおおさかの歯科では歯とお口の健康を維持し、健康で長生きできるように歯周病予防・治療のための歯の定期検診を重視しています。

✓ 歯を失う最も多い理由は歯周病

歯周病とは細菌感染によって引き起こされる炎症性疾患で、歯の周りの歯茎や、歯を支える骨が溶けてしまつ病気で、歯と歯茎の境目の清掃が行き届かないと、そこに多くの細菌が停滞し歯茎が炎症を起こして赤くなったり、腫れたりします。最初は痛みはありませんが、進行すると膿が出たり歯がグラグラ動いたりして、最後には歯を抜かなければならなくなってしまう。

歯周病の原因は、口腔内の細菌です。お口の中には、およそ400〜700種類の細菌が住んでいます。これらは普段悪さをしませんが、歯磨きが不十分だったり、砂糖を摂りすぎると細菌がネバ

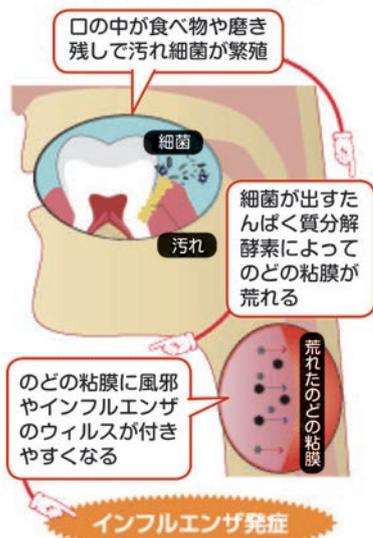
り出し、歯の表面にくっつきまします。歯垢は、粘着性が強く、うがいでは落ちません。この歯垢1mgの中には約10億個の細菌が住みついています。虫歯や歯周病を引き起こします。歯垢は取り除かなければ硬くなり、歯石に変化します。歯石は歯の表面に強固に付着し、歯磨きだけでは取り除けません。歯石の中や周囲に細菌が入り込み、歯周病を進行させる毒素を出し続けます。

✓ 歯周病は身体全体に悪影響を



歯周病菌は身体全体にも悪影響を与えます。お口は全身の健康の入り口です。口腔ケアの第一の目的は虫歯や歯周病の予防ですが、口腔ケアが不十分だと様々な全身疾患を招くことがわかって

インフルエンザ発症のカニズム



✓ 口腔ケアは新型コロナウイルス感染にも有効

有効

が、そこにプロテアーゼという酵素があると、たんばく質が切断されて細胞内に侵入します。プロテアーゼは鼻やのど、口に常在し歯周病菌はプロテアーゼを産出するので、歯周病の人や歯垢が溜まっている人ほど口腔内にプロテアーゼを増殖させ、ウイルスの活動を活性化させてしまつこととなります。

ケアが誤嚥によるウイルス性肺炎の重篤化を防ぐことです。高齢者の場合は「誤嚥」(食べ物や唾液が誤って気道に入る)が起こりやすく、そのことにより細菌が気管や肺に至り、ウイルス性肺炎が重篤化してしまつ可能性が高くなります。手洗いやうがいと並んで口腔ケアも新型コロナウイルス感染症から身を守るためにも有効です。



✓ 歯とお口のお手入れはセルフケアとプロケアで

定期的には歯医者へ

歯周病予防に欠かせないのが、歯垢を取り除くために歯をきちんと磨くセルフケアと、歯医者で診てもらおうプロケアです。どんなに丁寧に磨いても、残ってしまう汚れがあるもの。1年に1〜2回は歯医者さんで診てもらいましょう。日常のケアについても、歯医者さんで正しい歯磨きの方法についてアドバイスを受けることができます。プロケアでは専用の器具を使って、自分では取り除けない歯周ポケットの歯垢(プラーク)や歯石などを除去したり、歯垢をつきにくくするために歯の表面を滑らかにしたりします。

療所歯科
区林寺5-12-18
7-8241
の宮歯科
区中道1-10-35
75-0841



新型コロナ関連

コロナに
負けるな!



臨時コロナ病棟

5月7日よりコープおおさか病院では、大阪府からの要請を受け、新型コロナウイルス感染による、軽症中等症の患者受け入れを行います。受け入れの病床数は4床です。4階病棟の16床を休床として、一般の入院患者様との空間区分（ゾーニング）を行っています。

大阪府市のワクチン接種

65歳以上の方が対象の大規模ワクチン接種（インテックス大阪、府立国際会議場、マイドームおおさか：5月19日発表）の予約が5月17日から開始され、混乱が続いています。また、85歳以上の方を対象とした大阪市の集団接種予約も同日から開始され、右往左往するきっかけとなっています。どちらもホームページなどから予約できますが、高齢者にとってはとても不便な予約方法となっています。

ヘルスコープの各事業所の窓口では、予約などに対する相談要員も配置して対応していますが、来られる方々はやはり「ここでワクチンをうってほしい」と要望されます。ヘルスコープの診療所では、一般診療をすすめながら、かかりつけの患者さんを中心に接種を行います。現状では、ワクチン確保の関係もあり、ご自身で来られない方など優先順位をつけざるを得ない状況です。ご理解とご協力の程よろしくお願いいたします。

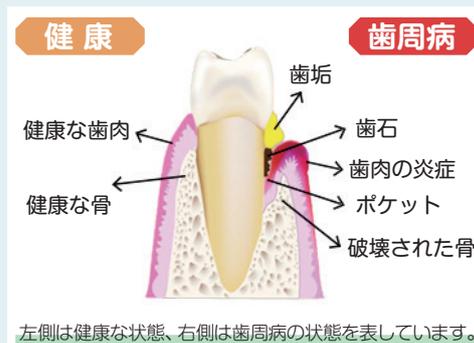
コープおおさか病院では集団接種を実施します

コープおおさか病院では6月5日より集団接種（ファイザー製）を行います。専用ダイヤルによる電話予約のみとなりますので、ご了承ください。混乱を避けるため、年齢別で予約をすすめています。

5月24日～	85歳以上
5月31日～	80歳以上
6月7日～	75歳以上
6月14日～	65歳以上



集団接種専用ダイヤル（月～金 9:30～16:30）
06-6914-1139



左側は健康な状態、右側は歯周病の状態を表しています。

ネバした物質（歯垢）をつく

います。歯周病を発症すると、歯周病菌が歯茎から毛細血管に入り込み、脳梗塞、動脈硬化、狭心症や心筋梗塞、誤嚥性肺炎、糖尿病などを引き起こします。

また、歯周病菌はウイルス性感染症にも関与します。ウイルスは、口の中に入った時点では、まだ悪さはできません。ウイルスは周囲がたんぱく質で覆われており、そのままでは増殖できないのです。

腔ケアによりウイルス感染を助長する歯周病菌が減少することです。2つ目は腸内細菌のバランスが整い免疫力が高まることです。口腔内の細菌が食道→胃→腸へと移動し、腸内細菌を乱して免疫力を下げてしまう可能性があります。口腔ケアをしっかりと行うことで腸内細菌のバランスがより良くなり、免疫力向上が期待できます。3つ目は口腔



コープおおさか病院歯科
大阪市鶴見区鶴見3-6-22
06-6914-1107

田島診療所
大阪市生野区
06-6711-1107

せいきょう三丁目歯科
大阪市城東区蒲生3-15-12
06-6936-8241

生協森下
大阪市東成区
06-6971-1107



読者の声

▼4月号の「読者の声」欄に
 同い年の元同僚の方の名前を
 見つけ、驚きました。現在療
 養中とのこと。スポーツマン
 でもあり、きつと病に打ち
 勝ってどこかその辺でばっ
 りお会いできることを祈っ
 ています。頑張れ!!ナカジマ
 さん!! (大淵尚己 69歳)

▼日光浴でビタミンDを活性
 化し、感染症を予防し、悪化
 を防ぎたいと思います。骨粗
 鬆症の予防のためにも!紫外
 線でウイルスをやっつけたい
 と思います。日干しして! (大西 妙子 67歳)

▼今月はワクチン接種のこと
 で色々不安を感じています。
 よくある質問のQ&Aを読ん
 で少し不安も消えました。日
 に日に感染者数が増えている
 状態で、外出はできるだけ控
 えています。 (石井淑子 77歳)

▼外出がままならない生活が
 続いております。家の中での
 料理に費やす時間が長くな
 り、昨今食事が楽しくなくな

きました。ヘルスコープおお
 さか「いただきます」のレン
 ジが季節の野菜をテーマに掲
 載されていて参考にしており
 ます。我が家の初香辛料とし
 て梅肉チューブが加わりまし
 た。 (大西美智子)

▼毎回、本紙に皆さんが頑
 張っておられる様子を見て、
 「すごいな私も頑張らないと」
 と感じています。初めてパス
 ル(私が苦手な分野なのです
 が)に挑戦しました。時間は
 かかりましたが、できた時は
 無茶苦茶嬉しかったです。 (小田和子 62歳)

▼年を重ねると集まっては孫
 のこと、健康のこと、薬やど
 こかが痛い話。集まって話せ
 るのは日頃の動きが大切。掲
 載されているエクササイズや
 あいうべ体操、頑張っ続け
 ています。 (橋由利子 68歳)

▼「かんたん中殿筋トレーニ
 ング」の記事、模型の写真に
 簡単なイラストがあると分か
 りやすいのではないでしょ
 うか。テレビニュースでも実写
 にイラスト解説があると要点
 がはつきりしますね。 (小林法子)

▼マスクをつけて出かけるの

が暑いと感じる季節が近づい
 てきました。感染予防対策と
 して欠かせないものですが、
 マスクを取って新鮮な空気を
 身体に取り込むことも欠かせ
 ないな、と感じています。屋
 外でマスクを取って深呼吸。
 1日1度はしたいです。 (金井 妙 36歳)

▼コロナ禍、医療関係者の皆
 様には感謝、感謝です。日光
 浴で免疫力アップ、骨粗鬆症
 予防で人混みをさけて日光浴
 してみようと思いました。 (山川 美穂)

▼コロナウイルスが流行って
 いる中コロナウイルスのワク
 チン接種についての記事が
 あつてとても良かったと思
 う。 (奥村彩桃 17歳)

▼いつもためになる情報をあ
 りがとございます。今年79
 歳になる父からナンプレを教
 えてもらい、今回初めて挑
 んでみましたが、なかなか難し
 くて、4日かかりました。で
 もできた時、感動ものでした。
 (間違っていたらすみません)
 父はナンプレ上級者なので、
 父に負けないように頑張ら
 ます。 (南野明美 50歳)

▼マスクをつけて出かけるの

脳活性化パズル

ナンバープレース(ナンプレ)

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

- 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。

図書
 カードが
 当たります!



解答欄 + =

4月号の答え「2+2=4」もしくは「4」●応募 95通 ●正解 90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。締め切り 7月31日 必着
 ※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



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
午前 受付時間 8:30 ~ 12:00 診察時間 9:00~		内科	○	○	○	○	○	○
		外科		○				○(1・3)※1
		泌尿器科	○	○	○	○	○	○
		整形外科	○※2	○	○	○	○※2	○※3
		小児科	○	○	○	○	○	○
		皮膚科		○				
	●	眼科	○	○	○	○	○	○(1・3)
	●	歯科	○	○	○	○	○	○
	●	無呼吸いびき外来						○(1)
	●	糖尿病特診	○		○			○(2・4)
午後 診察時間 14:00~	●	呼吸器外来		○				
	●	健診フォロー外来		○				
	●	健康診断	○	○	○	○	○	○
	●	糖尿病特診		○	○	○(1・3・5)		※1
	●	慢性疾患外来			○	○		※2
	●	心療内科			○		○	※3
	●	循環器特診			○(1・3・5)		○	※4
	●	リウマチ特診	○(2・4)		○			
	●	無呼吸いびき外来	○(1・3・5)					
	●	腎臓内科	○					
	●	小児科(アレルギー特診)					○	
	●	乳児健診・予防接種		○	○	○	○	
	●	歯科	○	○	○	○(2・3)	○	
	●	神経内科			○(2・4)		○	
●	女性外来	○(1・3)			○			
●	眼科		○					
●	禁煙外来							
●	ボトックス外来						○	
●	健康診断		○※4	○	○※4	○※4	○※4	
夜間 受付時間 17:00 ~ 19:30 診察時間 17:30~		内科	○		○		○	
		泌尿器科	○		○		○	
		皮膚科			○		○	
		小児科			○※5			
	●	歯科			○		○	
	●	循環器特診	○(1)		○		○	
	●	呼吸器特診	○					
●	禁煙外来							

- 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30分 (1・3週)
予防接種(要予約)
18時30分~19時 (1・3週)

理事会だより

◆2020年度第12回理事会は5月15日(土) 14:02~16:53(ヘルスコープ本部ビル5階及びWEB) 理事は33名中31名、監事は4名出席。

◆承認事項

第1号議案 第22回通常総代会関連事項承認の件
●通常総代会は感染拡大に伴い、各支部1名の総代に実参加をお願いし、健診棟2階で実施。ご理解、ご協力の程よろしくお願いいたします。

第2号議案 前立腺がん検診の価格改定承認の件
●現状880円→1100円(大阪市がん検診に項目が追加され、自己負担1,000円)引き続き受けやすい健診運動をすすめます。

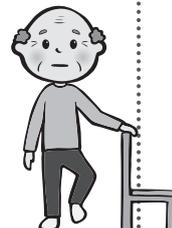
第3号議案 法人合併推進本部20年度決算および21年予算承認の件

*第1号、2号、3号議案承認。

◆経営報告/4月度経常剰余-16,953千円。
予算-18,331千円だったので予算は超過。

コープおおさか病院
医療と介護の講座
コロナに負けない!
フレイル予防運動

新型コロナの影響で外出することができず、運動不足の方が増えています。自宅でできるさまざまな身体の衰えを予防する運動の方法を知り、当院のリハビリテーション科職員と実際にやってみましょう。お待ちしております。



- とき 7月10日(土) 午後2時
- 場所 コープおおさか病院 健診棟2階会議室
- お話 コープおおさか病院 リハビリテーション科 職員
- 定員 25名
(三密を避けるために定員を設けています)

※下記連絡先に事前申込をお願いします。

ヘルスコープおおさか病院地区
コープおおさか病院

問い合わせ 0570-06-1100(代表)
医局事務課/病歴室

組合員のための無料法律相談

6月11日(金)・7月9日(金) 午後6時~8時

*毎月第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



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
お待ちしております。
お申し込みは
こちらから→





◆管理栄養士
田中 佳代

材料 (2人分)

レトルトハンバーグ(野菜) … 1袋200g
 コールスロー(人参、コーン入り) … 80g
 温泉卵 … 2個
 ミニトマト … 8個
 ご飯 … 150g × 2
 ☆レタス入りポテトサラダ☆
 ポテトサラダ … 1袋100g
 レタス(サラダ菜) … 30g
 プレーンヨーグルト … 大さじ2
 ミニトマト … 2個

作り方

- ①ハンバーグは袋の表示通りに電子レンジで温め、スプーンで半分にする。
- ②器にご飯を盛り、カット野菜をのせ、ハンバーグ、トマト、温泉卵(目玉焼き)、ドライパックの大豆(大豆缶やミックスビーンズ缶)などをのせる。袋に残ったソースを半分ずつかける。
- ③ボールにポテトサラダ、プレーンヨーグルト(無くてもよい)、レタスやサラダ菜を入れて混ぜ合わせる。色どりにトマトを飾る。

参考図書：栄養と料理 2021年2月号

ハンバーグ丼



エネルギー 638kcal
 塩分2.1g 糖質74.9g

疲れている日は、市販惣菜を利用して減塩してみてください。1人分を2人で分けて、塩分を減らします。たんぱく質は補いたいので、ほとんど食塩を含まない豆や豆腐の利用、こくが加わる卵(1個当たり食塩相当量0.2g)を入れるとよいです。

今回使用した惣菜は、コンビニのレンジで温めるだけのレトルトのハンバーグ1袋、ポテトサラダです。カット野菜(キャベツやレタスなど)、

卵(蒸し大豆でも)をのせて、ハンバーグ丼に。ポテトサラダには、野菜とヨーグルトを入れて、レタス入りのポテトサラダに。

食物繊維の豊富な野菜、果物を積極的に取ることで、塩分(ナトリウム)を排出し血圧を抑えることができるので、写真にはありませんが、一緒に季節の果物を献立にいられていただいてもよいです。

「子育て応援(仮)こんな時どうする?」⑤

子どもとスマホについて

パソコンやスマホで、インターネットを使うのが当たり前の生活に私たち大人も慣れてしまっています。しかし今でもネット上のトラブルが絶えません。コロナ禍の中でも、ネット上の誹謗中傷などが社会問題になったことは記憶に新しいところです。

スマホが子どもたちの生活の中で急速に普及し、常に保護者が子どもと連絡がとれたり、位置情報の取得で安全を確認するなどこれまで以上に役に立つこともあります。しかし、子ども自身のスマホの使い方、ネット依存、ゲーム依存によって健康を害したり、本来、直接人とかかわることで身につけるべき、他人とつながる力が育たないなど、引きこもりや犯罪に巻き込まれる深刻な事例もうまれています。

日本だけでなく、また子どもだけでもないこれらの状況に対して2019年に、ネット・ゲーム依存を「ゲーム障害」として正式に「精神疾患」とWHO(世界保健機構)が認定しています。日本でも、ネット依存の対策として行政機関や、医療団体などが家庭でのルールをつくることを推奨しています。

例えば、どの団体も、ルールづくりのポイントを提示しています。ルールをつくる過程が大事だということです。一方

的にSNSを禁止するとか、子どもの生活を管理する発想では、かえって子どもとのコミュニケーションがとれなくなります。子どもと一緒に話し合ってルールを決めることが肝要だとされています。

ポイントは話し合って決めること、①子どもが守れるルールを考える、②守れなかったときにはどうするかも一緒に考える、③子どもの成長とともに話し合ってルールを見直すなどです。

依存症の治療は、本人の意志を尊重し、対話によって自らが「依存」状態から解放されるようにサポートすることが基本になっています。

ネットとの付き合い方は、実はおとなたちの課題でもあります。まずはネットの機能をよく理解することです。子どもとネットの仕組みについての知識の差がある場合は、対話が大変です。パソコンやスマホなどまったく扱ってない方は、職場やお知り合いの方に基本的なことを教えてもらってください。また、親や身近なおとながネット依存にならないようにすることです。せっかくのルールも台無しになります。乳幼児をベビーカーに座らせて、親がスマホに夢中になっている姿を時折見かけますが、乳幼児こそ親との皮膚感覚でのコミュニケーションが必要だと昨今言われていますので、このことは強く意識をしておく必要があります。

ネット依存、スマホ依存は、「子ども」よりは、「おとなたち」の意識がむしろ大事なのかもしれません。

(参考：久里浜医療センター「子どもとスマホ・ゲーム依存」)