

こども農園

こども農園では随時参加者を募集しております。活動に参加したい方は、保健センターにご連絡ください。
 問合せ 保健センター ☎0495-77-4041



◆10月の活動◆

10月1日(日)に、「にんじん」「さつまいも」「枝豆」を収穫し、「ピーツ*」「らっきょう」を植えました。 ※赤紫色のカブのような野菜



今年2月に仕込んだ味噌樽を開けました。こども農園産100%の大豆による手作り味噌。農園では枝豆から大豆へ成熟しつつあり、11月には収穫期を迎えます。来年2月頃に味噌を仕込む予定です。



収穫後は、農園で育てた4品種のさつまいも(紅アズマ、紅はるか、安納芋、パープル・スイート・ロード(紫芋))の食べ比べと、スイートポテトを食べました。さつまいもの食べ比べでは「紫芋はお芋なの?」「どれから食べる?」と会話が弾みました。収穫した秋の旬の味覚を楽しみました。

次回のこども農園は、11月11日(土)に大豆の収穫等を行います。

♡健康メッセージ♡

保健師・看護師・社会福祉士・管理栄養士から

日常生活 + 脳トレ で認知症予防

日常生活で行っていることは、健康を促すことに深く関わっています。2つの事を同時に行うと、「脳の活動を活発」にします。日常生活に「脳のトレーニング」(以下「脳トレ」)を追加して、脳への血流を良くし、認知症予防につとめましょう。

調理 + 脳トレ で認知症予防

☆認知症予防には、料理が効果的!!
 頭と指先を使うことは認知症予防になります。餃子を包む作業は「皮に包める餡の分量を考え」「餡が飛び出さないように考え」「見た目を美しく包む」ことで頭と指先の両方を刺激します。

また、餃子の餡を変えたり、家族や友人と一緒に作ると楽しいですね。



体操 + 脳トレ で認知症予防

☆認知症予防には、体操も効果的!!
 おやつ餃子をつくりながら、少しでも体も動かしてみましょう。
 「手先を使う+体を動かす+声を出す」ことで、脳の血流が良くなり認知症予防になります。さらに「しりとり」を行うことで記憶力もアップします。
 ※餃子をつくらない場合は、手を前に出して「ゲー」「パー」を足踏みに合わせてくり返してみてください。

『りんごとさつまいものおやつ餃子』(4人分)

- 【材料】
 餃子の皮 8枚 りんご ¼個(60g)
 さつまいも ¼本(70g) 砂糖 大さじ2(18g)
 【つくり方】
 油 大さじ2(24g)

- ①りんごは皮をむき、5mm角の角切りにする。さつまいもは皮をむき、ゆでる。
- ②りんごと砂糖を小鍋に入れ、ふたをして弱火で柔らかくなるまで煮る。
- ③茹でたさつまいもをつぶし②のりんごと混ぜ合わせ餡をつくる。
- ④餡を8等分にする。餃子の皮のふちに水を一周塗り、8等分にした餡を乗せて餃子のようにひだを作って包む。破かないように、はみ出さないように。
- ⑤フライパンに油を入れ温め、④を並べて両面焼く。

難易度1 餃子の皮を包みながら「足踏み」

- ①肩幅に足をひらきます。
- ②「1・2・1・2・・・」と声を出しながら足踏みをします。
 *恥ずかしがらずに、大きな声を出してくださいね。

難易度2 餃子の皮を包みながら「足踏み+しりとり」

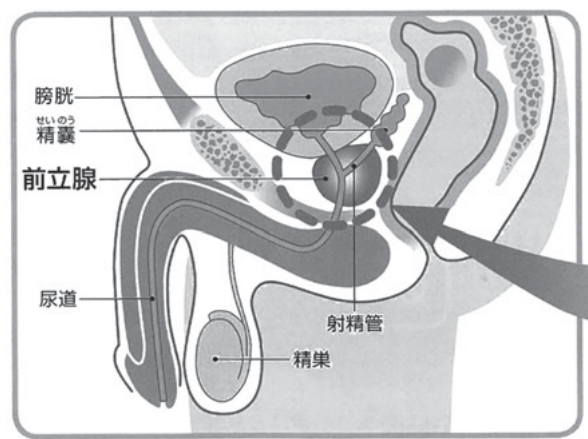
- ①肩幅に足をひらきます。
- ②足踏みをしながら、ひとり「しりとり」をします。
 *料理を2人以上で作る場合は、順番にしりとりを行ってください。
 *足踏みに合わせてテンポよく「しりとり」も行ってください。

こんにちは 保健センターです

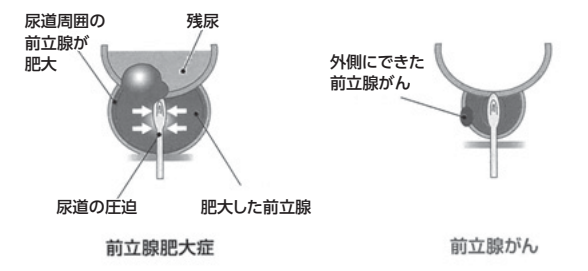
保健センター ☎0495-77-4041

中高年男性に急増中!! サイレントキラー「前立腺がん」に注意!

前立腺は、男性にしかない臓器で、膀胱の下方、直腸の前方にあり、尿道の周りを取り囲んでいます。大きさはクルミ程で重さが15g程度の小さな臓器です。



前立腺肥大症と前立腺がんは、ともに中高年の男性に多い病気です。まったく別の病気なので、前立腺肥大症から前立腺がんになることはありません。

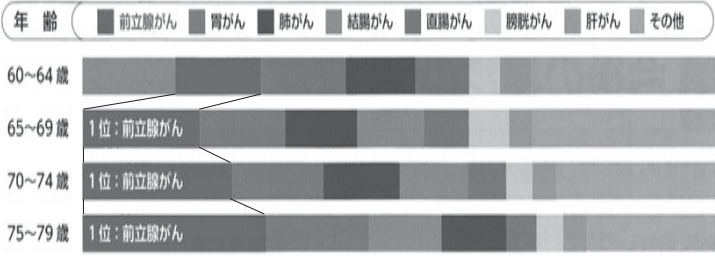


前立腺肥大症
 前立腺が大きくなって、尿道が圧迫され狭くなり、「おしっこが出にくい」「トイレの回数が多くなった」等の症状が現れます。

前立腺がん
 尿道から離れている場所にあることが多く、排尿に関する症状が出にくい初期のうちは無症状です。頻尿や残尿感等排尿障害が出てから受診してがんが発見された場合、20~30%の方は他の臓器への転移があると報告されています。

⇒前立腺がんは、初期症状がわかりにくく静かに身体をむしばんでいき、死に至らせる恐れがあることから、【サイレントキラー】と呼ばれています。

年齢別がん患者数ランキング



厚生労働省統計一覧 平成26年患者調査

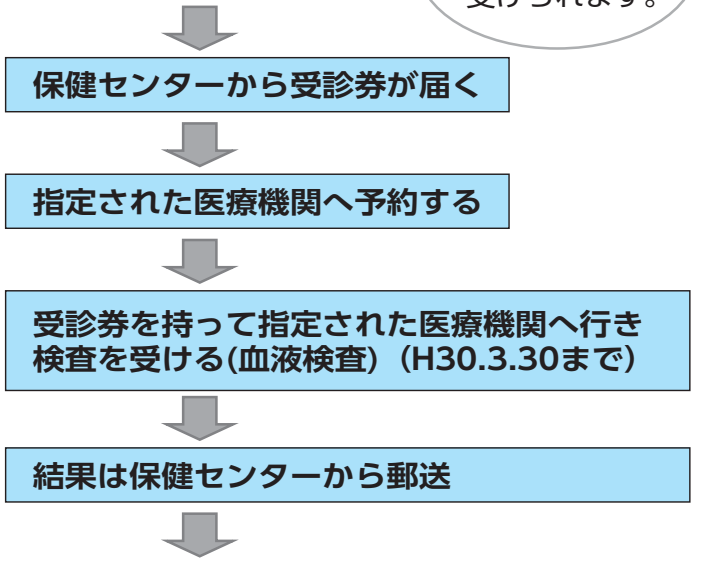
上の表のとおり、50歳から患者数が増えてきて、65歳からは男性のがん患者数の1位となっています。早期に発見するほど、治りやすく、治療方法の選択もできます。

前立腺がん検診は、進行する前にがんを発見できます! 40歳を過ぎたら前立腺がん検診を受けましょう。

【前立腺がん検診の受け方】

町指定の医療機関で受ける検診で、個別のがん検診の申込が必要です。血液を採るだけの簡単な検査です。 **無料です!**

同時に胃がんリスク検診も受けられます。



※「要精密検査」判定なら、同封する「紹介状」を持って泌尿器科のある医療機関を受診してください。