

## インフルエンザ予防の食事

食生活の乱れによる栄養不足や睡眠不足、過労、喫煙、ストレスは体力を落とし、ウィルスに対する免疫力を奪い、インフルエンザや風邪をひきやすくなります。栄養バランスのとれた食事、軽い運動などで体力をつけるとともに免疫力も向上させましょう。

### 予防・回復にはこの食品！

#### ・ブロッコリー、れんこん、かぶ、じゃが芋(ビタミンC)

ウィルス感染や寒さへの抵抗力がつきます

#### ・かぼちゃ、ごま、大根葉(ビタミンE)

免疫力を高めます

#### ・にんじん、ほうれん草、かぼちゃ、春菊(ビタミンA)

ウィルスの侵入口となる鼻やのどの粘膜を丈夫にします

#### ・豚肉、青背魚(サバ・サンマなど)、チーズ(ビタミンB群)

風邪で発熱すると、ビタミンB群が失われて不足します

■問い合わせ先 市役所健康課 ☎ 672 - 5269

#### せきが出る時

のどに通りやすく、トロリとした口当たりのよい食べ物(豆腐、ゼリー、茶碗蒸し、ポタージュなど)

#### 鼻がつまっている時

湯気がたっているものを食べると、鼻づまりが一時的に解消されます。

(雑炊、煮込みうどん、生姜湯)

#### 熱がある時

水分を多くとることが大切です。

(汁物、プリン、アイスクリーム)

のどが痛い時 カレー粉、からし、わさびなどの香辛料はのどを刺激するので避けましょう。

(ゼリー、ヨーグルト、茶碗蒸し)

## お口の元気は、身体の健康、老化防止、生きがいつくりの源です！

## 地域包括支援センターの



口の健康を保つことは、介護予防の一つの取り組みです。

加齢とともに口の中にも様々な変化が起こります。歯と歯の間に食べ物がつまる、噛みにくい、飲み込みにくいむせる、だ液が出にくい…また、口の中の汚れが原因で、口臭、誤えん性肺炎やかぜなどの呼吸器の病気、心臓病などが起こることがあります。食べる機能が低下することが原因で、低栄養や認知症、表情が乏しくなるといったことも起こりやすくなります。

これらを防ぐために、「口の中の汚れを防ぐお口の手入れ」と「食べる機能の低下を防ぐ口腔機能の改善」がとても大切です。

#### ●口の中の汚れを防ぐために…

食後に必ず歯みがき、うがい

歯間ブラシや糸ようじ、舌ブラシなどの道具を上手に使う

最低年1回は、歯科受診をする

#### ●食べる機能の低下を防ぐために…

口や舌の体操をする

だ液線のマッサージをする

■問い合わせ先 市役所地域包括支援センター ☎ 672 - 6125



## 人権・まちづくり課だより(49) みんなで築こう 人権の世紀

### ～考えよう 相手の気持ち 育てよう 思いやりの心～

12月4日から10日は『人権週間』です。国際連合は、1948年に「世界における自由、正義及び平和の基礎である基本的人権を確保するため、すべての人民とすべての国とが達成すべき共通の標準」として「世界人権宣言」を採択した12月10日を『人権デー』として決めました。

日本では人権週間の期間中、全国各地で人権啓発活動が行われます。人権週間中の強調事項として、「女性」「子ども」「高齢者」「障害のある人」「部落差別」などの人権問題はもちろんですが、「ホームレス」「性同一性障害」「インターネットの悪用」「北朝鮮による人権侵害」など近年大きな問題になっているものも含まれています。

その中のひとつに「人身取引をなくそう」という項目があります。日本で人身取引なんて…と考えてしまいます。しかし、日本に行けば高収入が得られる仕事があると甘い言葉に誘われて来日した女性が、実は、知らないうちに高額な借金を背負わされて、脅かしや暴力により売春や性的サービスを強要されながら、日々監視されて外出を制限される環境の中で生活を送っているという現実があります。日本は、人身取引被害者が最終的にたどりつく受入国のひとつであると国際社会から批判を受けているのです。人権は、まずは自分の身の回りからといわれますが、国際社会の一員であるとの認識を持ち、さらに人権意識を高めていきたいものです。

■問い合わせ先

市役所人権・まちづくり課

☎ 672-6122