

今から始める

健康づくり

キラリ☆健康おた

Vol.37

災害時の健康維持！ ローリングストックをご存じですか？

「ローリングストック」とは、普段食べている食料を多めに買い置きして、賞味期限の近いものから順に食べ、消費した分を補充することで一定量の食料を無理なく備蓄する方法です。

賞味期限が切れる前に食べることで、鮮度を保ち、いざという時にも普段食べている食事に近いものを食べることができ、ストレスの軽減につながります。被災時にできるだけ体も心もリラックスできる状況をつくることは大切です。



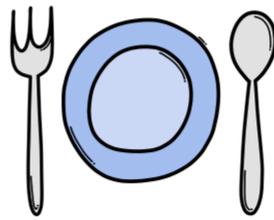
おすすめの備蓄食品

●災害直後の食事はおにぎりやパン、カップ麺などの炭水化物に偏りがちなため、たんぱく質が取りやすい缶詰がおすすめです。サバ、イワシ、サンマなどの魚介の缶詰や焼き鳥、コンビーフなど肉類の缶詰は長期保存が可能で、手軽にたんぱく質を取ることができます。

●野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が取れず、便秘や口内炎などになる場合があります。野菜ジュースや野菜・果物の缶詰のほかに、海苔やわかめ、切り干し大根などの乾物もおすすめです。



災害時の簡単レシピ わかめとコーンのツナサラダ(1人分)



- 材料**
- 乾燥カットわかめ…………… 大さじ1
 - スイートコーン缶…………… 大さじ3
 - ツナ缶…………… 大さじ1
 - ドレッシング(お好みのもの)…………… 適量

- ①乾燥わかめを手で細かく砕いて水につけてもどし、絞ります
- ②器に①と汁気を切ったコーン、ツナを盛り付けます
- ③お好みのドレッシングをかけます

AEDを使うことで助かる命があります

①AEDとは？

誰でも使うことができる救命処置のための医療機器です。心電図を自動解析し、心臓がけいれんしている場合などに、電気ショックを与え、正常なリズムに戻します。電源を入れると使用方法が音声で指示されるため、操作は非常に簡単です。AEDの使い方は東京消防庁HPをご覧ください。



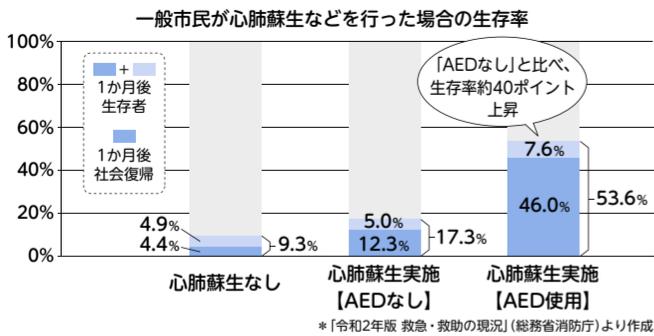
東京消防庁HP



AEDの例

②AEDを使うとどれくらい効果があるの？

蘇生後の生存率や社会復帰率が格段に上がります。



24時間AED設置費用を助成します

AED設置・交換費用の一部を助成します。詳細はお問い合わせください。>>



▶問合先 健康医療政策課健康政策担当
☎5744-1262 FAX5744-1523

大地震で けがをしたら、 緊急医療救護所へ



震度6弱以上の地震が起こったときは、病院の門前などに緊急医療救護所が開設され、傷病者のトリアージ(傷病度合いによる優先順位付け)や軽症者の処置を行います。

開設場所は区HPをご覧ください。



開設場所はコチラ

健康支援カードを作成しました

避難所生活の際にできるだけ健康に過ごすための方法や、避難所の公衆衛生のポイントをまとめました。日頃からの予防や備えの参考にしてください。区HPでも公開しています。



健康支援カードはコチラ

▶問合先 健康医療政策課地域医療政策担当
☎5744-1264 FAX5744-1523

みる・きく・まなぶ

区民のひろば

◆仲間になろう！大正琴研究会の体験会！

9月11・25日、①午前11時～正午②午後2時～3時、北蒲広場で。電話で ☎當間 ☎090-3402-2166

◆行政書士による無料遺言相談会

9月15・25日、午前10時～午後3時、ふれあいはすぬまで。先着各10名。電話で ☎那須 ☎6428-6893

◆ヨガ

9月16・23・30日、10月7日、午前10時50分～11時50分、ふれあいはすぬまで。電話で ☎500円 ☎深沢 ☎070-8533-5071

◆はじめての楽しいフラダンス体験会

50歳以上の方。9月16・30日、午後0時30分～1時30分、大田文化の森

で。先着各10名。電話で ☎1,000円 ☎森本 ☎090-4597-5509

◆エコクラフト入門体験講座(3日制)

紙バンドを結んで作るかごバッグ。9月16・23・30日、午後1時～5時、大田区民プラザで。先着4名。9月15日までに電話で ☎5,000円(3回分) ☎林 ☎090-4165-5679

◆やさしい詩吟 無料体験

9月21日、10月5日、午後2時～4時、池上文化センターで。電話で ☎小西 ☎080-1244-5274

◆ゆっくり学ぼうミドルシニアの英会話

9月22日(休)午前10時30分～11時30分、大田区民プラザで。抽選で5名。電話で ☎1,000円 ☎鈴木 ☎090-8774-0264

◆OTA小学生オンライン英会話交流会

9月26日(休)午前9時から、オンライン(Zoom)で。先着100名。9月12日までに英会話同好会fromOTAのHPで申し込み ☎090-1208-2576 平塚

◆税理士・司法書士・社労士・行政書士合同無料相談会

相続・遺言書・成年後見・相続税・登記・助成金・お墓など。9月26日(休)午前10時～午後4時、田園調布せせらぎ館で。電話で ☎石井 ☎090-2443-2555

掲載の催しは区の主催ではありません。ご自身の責任で参加してください。

☎=参加費など ☎=申込先か問合先 ※費用の記載がないものは原則無料

●掲載申し込み=催し名、サークル名、日時、場所、講師名、費用、問合先の氏名・〒住所・電話番号・区報9月1日号の感想(最も関心があつた記事、1面の感想など)を明記し、〒144-8621大田区役所広聴広報課「区民のひろば」係へ

●締切=掲載月2か月前の15日必着

●開催日や申込締切日が1～9日までのものは前月の1日号、10日以降のものは当月の1日号(1月のみ1～14日のものを12月1日号、1月15日～2月9日のものを1月11・21日号)に掲載します。

●掲載できないもの①営利目的や売名目的、講師が主催する教室と認められるもの②政治・宗教関係③同一の人物が団体で、前回の掲載から6か月経過していない催し④会員の募集が目的のものなど ※令和3年11月1日号に掲載する場合、次に掲載できるのは令和4年5月1日号です

●紙面の都合で全てを掲載できない場合があります。

●サークル会員募集=今年度は申し込みを10月1日から受け付けます。締め切りは、11月30日必着です。令和4年3月21日号にまとめて掲載します。